Silsilad ka kooban tilmaamo ku saabsan dawooyin gaar ah.

Sideen looga soo gudbi kara isticmaalka cocaane:

*** Hubi inaad helayso caawimo xirfadeed. Ka hadal dhakhtarkaaga ama qofka kale ee aaminsan.**
*** Iska fogee dawooyinka iyo kafaalku.**
*** Cun waxyaabo caafimaad leh oo isku jir.**
*** Seexo si fiican.**
*** Samee dhaqdhaqaaq joogto ah.**
*** Ka fogaada dadka iyo meelaha kuu xusuusinaya isticmaalka cocaane.**
*** Hel taageero ka amar ku jeebiskaada.**

Waxaa kale oo jira dawooyin caafimaad oo kaa caawin kara inaad

ka soo gudubto isticmaalka cocaane. Ka hadal dhakhtarkaaga si uu kuu tilmaamo dawooyinka ugu habboon.

Halkan waxaa ah qaar ka mid ah calaamadaha isticmaalka cocaane:

* Dhaqdhaqaaqa badan
* Neefsasho degdeg ah
* Calool xanuun
* Madax-xanuun
* Dareen iska dhici kara
* Xanaaq

Isticmaalka Habka Recovery Kernel.

Cocaine · Crack Cocaine · Freebase · Coke · Snow · Rock · Benzoylecgonine

⚠ KHEYRADA DHEERISKA – MA AYSAN AH INTA CAAFIMAAD. | Xaalad deggan: wac adeegga gurmadka degdegga ah ee deegaanka ama dir findahelpline.com.

KOOKAYNTU WAXAA KEENEYSA DHEELTUMADA CALOOLKA IYO MADIGA – SHAQSIYADDA DA'DA KASTA.

Xanuunka qalbiga oo dhaca inta lagu gudbinayo ama ka dib isticmaalka kokaaynta waa dhibaatad caafimaad oo degdeg ah. Wac adeegga gurmadka degdegga ah ee deegaanka isla markiiba.

Fadlan akhri waxyaabaha soo socda kahor inta aad bilowdo.

Kokaynta waa daawada ay buuggu qayb ka ahayd oo laga qoray iyadoo la soo saaray xog hoose. Dhaqdhaqaaqa "Warrior" - maskaxda Val/Val COMT ee shaqeeya heerka ugu hoosani, taasoo u baahan inay dareento waxyeello si ay u noolaato, waxay ka heli doontaa kokaynta calaamada dopamine-ga oo sax ah, taas oo enzyme-ga soo daadinaysa si degdeg ah uga dhigi doonto mid aan macno lahayn. Kokayntu waa daawada doorashada ee "Warrior" marka loo eego inta kale.

Tani maahan metafoorad. Buuggu waxa uu si toos ah u sheegayaa: dadka "Warrior" waxay u xiisayaan dawooyinka firfircoon sida cocaine, methamphetamine, iyo caffeine-ka badan, sidoo kale dhaqdhaqaaqa jirka oo isku jira: cimilada, halganka khatarta leh, ciyaaraha aad u kululaan, iyo xiriirka galmada cusub. Daawadan waxay ku shubayaan jidhka dopamine si degdeg ah, xitaa marka COMT ay tahay mid dhaqsaha badan, taas oo keenta inay dareemaan "naxaas" oo aan ka ahayn sida ay ula kulmaan noloshooda caadiga ah.

Fahamka tan ma aha sabab. Waa aasaaska dhinaca caafimaadka ee waxyaalaha soo socda. Kokaynta ma abuurtay dhibaato maskax ah. Waxay adeegsatay mid hore u jiray. Guurintu waa dib u habayn sidii ay u shaqeeyeen qaybaha maskaxda iyadoo laga tagayo daawada, nolol oo loo habeeyay baahiyaha neurobiological ee dhabta ah ee qofka, iyadoo la adeegsanayo habab aan khatar ku jirin in uu nafta ka tago da'da 32.

Kokayintu waxa ay ka duwan tahay methamphetamine hababka ay u shaqeyso, taas oo bedelaysa sida loo hagaajiyo. Methamphatamine waxay ku qasbaysaa sii daadalka dopamine iyada oo dib u dhigaysa transporters-yada, laakiin cocaine waxay joojisaa dopamine, serotonin, IYO norepinephrine si isku xiran — taas oo ah "triple reuptake inhibition" oo soo saarta astaamaha gaarka ah ee cocaine. Habkaan saddexaad wuxuu ka dhigi karaa inay xannibaado nidaamka serotonin iyada oo ay la mid tahay dopamine, waxaana sii daadalka norepinephrine ayaa sabab u ah khatarta caafimaadka wadniga ee cocaine. Habka soo kabashadu waxay siisaa daawaynta saddexdaan arrimood.

Waxa kale oo ah dhibaatada ku jirta daadadka, taasoo aan ka dhigi karin mid la ilaalinayo oo ah in inta badan daadadka cocaine-ka ee suuqyada hadda laga helo lagu biyo bixiyay levamisole, oo ah dawo loogu talagalay xayawaan inay ka fogeeyaan cudurrada. Daawadani waxay yareynaysaa unugyada dhiigga cad (white blood cells) waxayna saban kartaa dhimasho. Tani ma aha khatar aan dhab aheyn. Waxay la macno tahay, waa mid la soo sheegay, aad u baahsan, oo aysan si wanaagsan loo fahmin. Waxay leedahay qayb gaar ah oo ku jirta buuggan.

Qaybta 0 — Amniga Degdeg ah: Akhri Halkan Marka Hore.

⚠ KOKAYNTA WAA SABAB U YEEL KEENEYSA XANUUNKA QALBIGA (HEART ATTACK) IYO DAREEMO (STROKE) SHAQSIYADA YARIDA, CAAFIMAADKANA FIICAN EE LAANIN CARROOG QALBIGA HORE. HADDII AAD TAABTO QALBIGA, XANUUN JILMATA, XANUUN GUGUDA, NEFS DABA DHAC, AMA CULEYS WEYN OO MADAX SAARAY AH TARTID INTII KOOKAYN LA ISTICMAALI JIRAY IYO KA BAADH, WAA MUHIM IN LAGA SOO WAXO adeegga gurmadka degdegga ah ee deegaanka SI DEGDEG AH. HA SUGIN.

Dhaqdhaqaaqa Qalbiga.

THE CENTURION - Habka Dhimasho Gaar U Ah Kokaynta, Oo Kaliya Laga Helo Daraajada Kacaanka.

Kokaynta waxay keentaa dhibaatooyin naqshadaha wadniga ah iyada oo loo isticmaalo saddex hab oo isku xiran oo sabab u ah khatar badan oo ay leedahay wadniga, taas oo ka duwan tan ku jirta dawooyinka kale ee si caadi ah loo isticmaalo.

Waxaa laga yaabaa in ay ka mid tahay sababaha: *** Calaamado caafimaad.** *** Dhaqdhaqaaqa maskaxda.** *** Cilmi-baaris.** *** Waxyaabo kale.**	**Waa waxa uu sameeyo xidiggaha.**	**Maxaa sabab u ah in ay dadka yaraa ku dhinto?**
Xannibaadda xididdada dhiigga ee qalbigu.	Kokaynta waxay sababtaa qoyaano xooggan oo degdeg ah ee muruqa xidhashada ee shimbiraha—muruqyada lagu shubayo murqaha qalbiga. Muruqan waxa uu dooran karaa inuu xidho si buuxda, taasoo ka fogeysa qolbiga ee murqaha qalbiga.	Qof 25 jir ah oo leh harooyin nadiif ah (ma jiraan xannibaadyo), waxa uu ku dhici kara inuu yeesho dhibaatada wadnaha sabab la'aan, maadama caqabadu ay tahay cadaadiska (spasm) ee xidha haradda, oo aan ahayn xannibaadyo. Waxyaalaha caadiga ah ee khatarta u ah cudurrada wadnaha maahan mid ku habboon. Harooyinka nadiifka ah waxay ka xidhmaan karaan.
Kororka norepinephrine.	Cocainu waxay xannibisaa celinta norepinephrine, taas oo	Calbigu si degdeg ah ayaa loo soo saaraa inuu shaqeeyo

	keenta in ay aad u kordho hawlaha nidaamka dareenka ee simpathiya. Tani waxay sababtaa kororka degdega wadnaha, sare u kacayaasha cadaadiska dhiigga, iyo kordhista shaqada wadnaha.	awood ugu sarreysa, halka xannibaadda basasoolka ay isla maris la kulmi karto, taas oo yareysa dhiigga u socda. Xaaladdan — shaqo badan, raadinta yar — waa habka uu dhaco infarktuska calbiga.
Xidmooyinka hablaha caaga.	Kokayintu waxay kordhinaysaa dhaqdhaqaaqa iyo isku-buunida platelets-ka—habka lagu xidho. Marka laga soo bilaabo saameynta ay ku leedahay damyarista sharaabka (vasospasm) iyo cadaadiska badan ee sambabada, samaynta qaxwo (clot) meeshaas ah waxay noqonaysaa mid aad u suurtogal.	Nidaamka saddex ah—cadaadiska xidhidda, kordhinta shaqada, iyo caawinta qaxmadda—waxay ka dhigayaan khatarta cudurrada wadnaha ee cocaine inay tahay mid aan ku soo badanayn da'da. Qof 28 jir ah ayaa laga yaabaa inuu u dhinto cudur wadne oo halis ah (MI) sabab la'aan, kaliya adeegsiga kokaanka mar unka.

⚠ KOKAYn iyo XALAD = COCAETHYLENE. MIDABTAASI WAXAA LAGU DARSAN YAHAY IN AY SAAMEYN U YEESHIN QALBIGA IYO IN UU SABABO DABAAL, WAXANA KU DHACDAY QISSIYADA DAGAHA AH EE KOKAYN. HA ISKU DARIN.

Marka kokaanta iyo alkohoolka la isticmaalo si wada jir ah, calulku waxa uu soo saaraa cocaethylene - unug nool oo ka dhashay labadaas dawood ee leh waqti dheer oo ay ku burburaan, waxyeelo badan oo maskaxda ah, iyo khatar aad u weyn marka loo eego mid walba oo ka mid ah. Caadada ah in la isticmaalo alkohool iyadoo la cabo kokaanta si "laga dhigi karo" waxay abuurta daawad aad u khatar badan inta ay tahay labadaas dawood. Tani ma aha cilmibaaris – waa sida ay u shaqeeyaan oo ah sababta ugu weyn ee dhimasho ka dhalatay isticmaalka kokaanta.

Cusbo iyo jawaab ka hortagga overdooska.

- Xanuunka qalbiga, cadaadiska, ama dareerada – dhibaatada qalbigu waa degdeg. Wac adeegga gurmadka degdegga ah ee deegaanka. Ha u maleynin inay tahay welwel.
- Xanuunka muruqa ama xanuunka lugta bidix – dhibaatada wadnaha. Wac adeegga gurmadka degdegga ah ee deegaanka isla markiiba.
- Cilmi daran oo degdeg ah — khatar ah inuu yahay madax-beereed (stroke). Wac adeegga gurmadka degdegga ah ee deegaanka isla markiiba.
- Dhibaatooyin sida jahaznimada, hadal xun, dhakr ku socda, iyo roogasho - waxay calaamado u yihiin halis. Wac adeegga gurmadka degdegga ah ee deegaanka isla markiiba.

- Cadaadiska - Cadaadiska oo laga dhalan karo daruurka ayaa ah dhibaatada caafimaadka. Wac adeegga gurmadka degdegga ah ee deegaanka. Saara qofka si uu u noqdo meel ku jirta.
- Qarsoonimada jirka (heerkulka jirka ka sareysa 104°F) - sameyn waxyaaboho lagu hagaajin karo heerkulka si degdeg ah (ku shub qorrax biriq, jilbaha, iyo aagga hoose ee caloosha) oo wac adeegga gurmadka degdegga ah ee deegaanka.
- Xaalado aad u xowli ah, maskax ku qanac la'aan, ama cudur madax ah—cudur madax sababey cocaa. Ka fogeeyso jawi ka baddal ah. Wad telefoonka adeegga gurmadka degdegga ah ee deegaanka haddii jiri karta inuu waxyeelo geysto ama haddii qofku awood u yeelan waayo in laga ilaaliyo.

Ma jiraan dawo ka fogeyn midka lagu daweeyo overdooska kokaanta sida laga daweeyo overdooska maadamada (opioids) oo loo isticmaalo naloxone. Daawadu waxay ku salaysan tahay taageeridda— maareynta dhibaatooyinka caafimaad ee wadnaha, neefsiga, iyo heerkulka jirka inta lagu sugayo in kokaantu ka baxo jidhka. Waqtiga iyo daawada taageerida ah ayaa ah daawada ugu muhiimka ah.

Dhibaatada Levamisole – Qaxdinta ay Dadka Ka Hadlin.

THE CENTURION — Inta badan kokaaynta suuqyada hadda jirta waxa ku jira dawo loogu talagalay xayawaan oo burburisa unugga cad.

Levamisole waa dawo lagu isticmaalo xannaanada xayawaanadka si ay uga fogeeyo haruurta. Waxay ku jirtaa inta badan cocaanka la tijaabiyay Mareykanka iyo Yurub muddo ka badan toban sano. Sababta loo darsiinayo cocaanka maaha mid si fiican loo fahmay—waxaa laga yaaba in ay hagaajiso saameynta cocaanka iyada oo adeegsaneysa hababka dopamine ama waxay sidoo kale noqon karto wax lagu daray cocaanka si uu u kordhiyo miisaashiisa.

Dhibaatadu: levamisole waxay sababtaa agranulocytosis — hoos u dhaca ama burburka unugyada cad (gaar ahaan neutrophils). Haddiiba aanu jirin neutrophils, nidaamka difaaca jirka ma awoodo inuu iska caawiyo infekshannada bakteeriya. Agranulocytosis ka dhalatay cocaine-ka ku jira levamisole waxay noqon kartaa halis u ah nafta.

⚠ CALAAMADDA XUMATA AGRANULOCYTOSIS EE UU KEENA LEVAMISOLE: Qandho, qaxwo ku yimid afka, xanuun xooggan oo afka ah, ama halis u badan infekshanno. Haddii aad isticmiso kokaayn oo aad mid ka mid ah calaamadahan la kulanto — tag degdeg ahaan goob caafimaad oo sheeg in aad isticmiso kokaayn. Imtixaal dhiigga laga qaado (CBC) ayaa muujin doona agranulocytosis. Waxaa lagu daweyn karaa haddii laga helo hore, waxaana lagamaayo inay joojiso isticmaalka kokaaynta.

- Levamisole ayaa lagu qiyaasaa inay ka jirto 70-80% oo ka mid ah suuqyada kokaanta ee Mareykanka.
- Agranulocytosis waxay ka dhacdaa ku dhowaad 3-8% dadka la kulma levamisole—tiradeedaana waa mid weyn.
- Calmahan waxay inta badan soo muuqdaan 1 ilaa 3 usbuuc kaddib marka la arko, waxaana laga yaabi kara in ay tahay xanuun caadi ah.
- Daawaynta: Jooji isticmaalka kokaanta isla markaana ka fogow unugga levamisole. Xanuunka agranulocytosis-gu waxay inta badan hagaagaan 2 ilaa 3 usbuuc gudahood markii la joojiyo isticmalka. Kiisaska culus waxay u baahan yihiin in lagu daweeyo cisbitaal isla markaana laga siiyo daawada granulocyte colony-stimulating factor (G-CSF).
- Doorkaanta Fentanyl ma ogaan karto levamisole. Hadda, ma jirto tijaabo la heli karo oo dadka isticmaala ay u adeegsan karaan si ay u ogaadaan levamisole. Ilaalin ka wanaagsan ayaa ah in aad ogtahay inay ku jirto inta badan daahirada, iyo in aad hubiso calaamadaha.

Qeybta 1 — Waxa Kokaynta Ka Dhigtay Mooggaaga.

THE CENTURION – Xooggagga saddex ah ee soo iftiimisay maskaxda dagaalyaha.

Kokayintu waa inhibitor saddex ah oo ku saabsan dib-u-celiska: waxay isla mar ay xannibtaa qaadista dopamine (DAT), qaadista serotonin (SERT), iyo qaadista norepinephrine (NET). Tani ayaa ka duwan sida uu u shaqeeyo methamphetamine, kaasoo inta badan ku daboolaya sii daadsiinta dopamine. Kokayintu ma kicin daadsinta — balse waxay horiyaysaa dib-u-celiska, taas oo ogalaanaysa dopamine, serotonin, iyo norepinephrine inay soo ururaan xidhmada (synapse) isla markaana ay sii wadeen inay muujiyaan socod dheer ka dib markii ay si caadi ah u joogsadeen.

Natiijada waa kororka isla xilliga ah ee xooggan dhammaan saddexda hababka monoamine, taas oo keenta khibradda cokaaynta: farxad iyo dareen wanaagsan (dopamine), kululaansho iyo kalsooni bulshadu (serotonin), tam iyo diiranaan (norepinephrine). Waddada saddexdan ayaa ah calaamadda cokaaynta. Sidoo kale, sababta ay u tahay inuu burburku ka xoogan yahay oo dhammeystiran yahay marka laga yimaado cokaaynta marka loo eego dawooyinka kale ee saameeya hal hab oo keliya.

Dhiris-taabto ah oo ku dhacday saddex nidaam.

Nidaamka.	Waa maxaa cocaa ku sameysay?	Waxaa loo baahan yahay sidii ay u noqon lahayd: * Xoogga qowlaha * Ka hortagga daacuunka * Cunto caafimaad * Farsamada nafsiga * Dhaqtarka
Dopamiin (ka hor intaada DAT).	Wuxuu xiray qaabka soo celinta doobamiin (dopamine transporter) – wuxuuna horiyey dib u celiska doobamiinka, taas oo sababtay in uu ku sii jiro meelaha isku xira ee neecowda (synapse) ilaa 3-5 jeer ka badan inta caadiga ah. Calaamada raaxada waxay noqdeen mid aad u xooggan iyo mid socda waqti dheer. Qaybaha D2 ayaa hoos udhaca iyaga	D2 receptor-ka ayaa koraya iyadoo laga taga daawada iyo iyadoo lagu dhiirigeliyo BDNF. Taageero ku saabsan unugga ka soo baxa dopamine (tyrosine). Nidaam tabsiyeed aan kala duwanayn oo shidaal leh. Xaaladda ay wax u dhintaan, mid aan firfircoonayn ee bilaha hore ee ka fogeysiga cocaine waxay caddaynaysaa D2-deficit — receptors-kaas oo ku dhawaaqay fariinta ayaa hadda aad u yar. Waxay dib u soo bixi doonaan. Samee waxyaabo si ay dib ugu yaraan.

	oo jawaab uga bixiya in ay si joogto ah u buuxaan.	
Serotonin (xannibaadda SERT).	Dib-u-celiska serotonin ee laga horiyey—kululnimada bulshadu, kalsoonida, iyo ballaarinta shucuureed ee saameynta cocaanka leh waxay aad ugu badan yihiin serotonin. Dhaqdhaqaaqa joogtiga ah wuxuu ka dhigi karaa heerarka serotonin inay hoos u dhacaan wakhtiga dhexdiisa.	Dib u dhiska serotonin iyada oo loo isticmaalo 5-HTP iyo 5-MTHF. Tani waa qayb ka mid ah hababka caafimaadka ee ka fogeeya isticmalka daacuun, taasoo ku jiray hagaha wax soo saarka firfircoon (meth), laakiin ma aha mid aad u muhiim ah—maxaa yeelay saameynta serotonin ee meth waa kuwa labaad, halka kuwa cocaine ay tahay ugu weyn. Raaxo badan oo uu daacuunku bixiyay waxay qayb ka ahayd saamaynta serotonin, waana in dib loo hagaajiyaa si dabiici ah.
Norepinephrine (ka hor intaagga NET).	Xannibaadda norepinephrine-ga dib u celiska—waxaa laga heli karaa tam, diirimaad, iyo awood jirro oo la mid ah saamaynta cocaaga ee kaasi oo ah inuu kakhiliyo. Waxa kale oo laga yaabaa inay keento khataro caafimaad: kororka lacagta dhiigga, cadaadiska dhiigga, iyo qabysada maskaxda.	Normalizationka xagga HPA. Overstimulation-ka joogtada ah ee nidaamka norepinephrine ee sababka ah dawooyinka sida cocaine ayaa keena dadaalada iyo yaraanta taminta ee bilaha hore ee ka soo kabashada, maaddaama nidaamku nasato ka dib dhaqdhaqaaq dheer. Isbaysga (oo si dabiici ah u kicinaya norepinephrine xad yar) waa qalabka ugu weyn ee hagaajinta nidaamka norepinephrine.
Daawada numaca ah (ka horinta kanaalka sodium).	Kokayintu waa daawada ugu caansan ee la isticmaalo si xad-dhaaf ah oo sidoo kale ah daawada joojisa qulqulka — waxayna xirtaa kanaalada sodium ee celceliska neefsiga. Tani waa adeegga asalka ah ee caafimaadka ee kokayinta, waxaana ka dhasha dareemaysashada la'aan ee ku dhacda marka lagu shubo jidhka.	Dhaawaca nasaha ee ka dhasha isticmaalka joogtiga ah ee coca ayaa qayb ka ah sababta xanuunka laga dareebo unugyada nasaha iyo qayb kale oo ay tahay saameynta jirro-xanninta (vasoconstriction) ee hoos u dhigaysa raadka dhiigga. Hormarinta unugyada nasaha waxay u baahan tahay joojinta isticmaalka—iyo qiimeyn caafimaad oo laga sameeyo dhakhtarka cunnadda iyo da'da (ENT) haddii ay jiraan waxyeellooyin dabiici ah.

Cayniska iyo Dhaqdhaqaaqa Xoogga Badan — Waxa Ka Dhigaya Coca Cola Kala Duwan.

THE CENTURION – Dhaqdhaqaaqa Gaaban ee Abuuray Xoogga Isku Haraada.

Cocaine waxay leedahay waqti ka dib markii ay ka baxdo dhiigga (plasma half-life) oo ah qiyaasta 45 ilaa 90 daqiiqo. Waqtiga gaaban ayaa sabab u ah habka isticmaalka badan ee cocaine, kaasoo kala duwan yahay dhammaan noocyada kale ee lacagta. Waxa ka duwan methamphetamine (waqti ka dib markii ay ka baxdo dhiigga 10 ilaa 12 saacadood), oo leh saameyn socda saacado badan, cocaine-na waxay leedahay saameyn oo gaara 15 ilaa 30 daqiiqo, waxaana si weyn u yaraada saacad kasta.

Dheefaha maskaxda ee jawaabta ku sameeya wareeggaan: Dopamine-ka badan ee line-ka koowaad soo saaray waxa ka dib 45 daqiiqo ah laga qaadaya dopamine yar, taas oo ah natiijo ka dhalatay in dopamine-kaasi uu baxo si degdeg ah marka loo eego awoodda receptors-ka D2 ay ula jaanqaadaan. Line-ka labaad waxaa la qaadayaa maaddaama ujeedkiisu yahay inuu dhisto, mana aha inuu keeniyo raaxo. Line-ka saddexaadna waxaa la qaadayaa maaddaama ujeedkiisu yahay inuu dhisto, mana aha inuu ka fogeeyo dillaaca ee ka yimid line-ka labaad. Sidaas oo kale, ilaa habeenkii uu dhammaado, waxaana ku dhammaada marka lacagta/qadarka la isticmaali doona ay dhamaan.

Habka cagaarowga iyo cabitaanka badan ee ku dhacaya ayaa ah astaamaha daadadka jireed ee cocaa, oo ay ka mid tahay waqtiga uu jirku ka bogsado kaniisadda. Fahamka tan ma aha sabab loo ogalaadeeyo, laakiin waa sharaxda sababta u ah in joojinta isticmaalka kadib "kaliya hal line" ay ku adkaan tahay biyolojiyaha, oo tani ma aysan dhicin daawada leh waqti ka bogsasho dheer.

Kooxda Kokaynta — Noocyada, Hababka, iyo Kala Duwanaanshahooda.

Foom.	Waddada.	Bilowga / muddada.	Fikrado gaar ah oo ku takhasusay caafimadda.
Kokaasi hydrochloride (bals).	Inalaasid (inanta).	3-5 daqiiqo bilow/ 20-30 daqiiqo.	Dhaqdhaqaaqa ugu badan ee isticmaalka madiga ah. Dhibaatooyin ku yimaada muruqa nasnaanta (furan), burburka afka, cagaarshowga joogtahay, iyo lumiska dareenka uruurka. Hubinta dhakhtarka eberka iyo saxaraha haddii isticmaalka uu noqdo mid joogto ah. Sunta Levamisole waxay ka badan tahay hilibka cocaine ee lagu shubayo suuqyada. Dareen been abuur ah oo uruur leh oo ku saabsan cocaine ('clinical edge') ayaa la soo sheegay iyadoo ay jirto hagaajinta hore - maskaxda ayaa awood u leh inay horay u bilowdo xusuusta dareenka.
Kokaynta iyo dawooyinka laga sameeyo.	Inax.	8-10 ilbiriqsi bilow/ 10-15 daqiiqo.	Xawaaraha ugu dhaqsaha badan ee cabitaanka kokaayn: xawaaraha degdega ah wuxuu keenaa cudurrada

			ugu xoogan ee ku xiran, iyo sidoo kale isticmaalka ugu khatarta badan. Dhibaatooyinka neefsiga: 'crack lung' (dhaqada dhiigga ah ee sambabka), coughed joogto ah, burburka neefsiga. Mudada gaaban (10-15 daqiiqo) waxay ku qasbaysaa in la cabo mar kale si degdeg ah. Xaaladda bulshadu iyo dhaqaalaha ay ka jirto isticmaalka crack waa kala duwan tahay, waana u baahan tahay fikrado gaar ah oo looga hadlo nabada ee beelaha.
Kokaayk hydrocloride.	Sunta xidhnada.	Dhaqan degdeg ah / 10-20 daqiiqo.	Inta ugu badan ee nuugista—dhammaan daawada waxay gaarto maskaxda gudahood afar ilbiriqsi. Khatar aad u weyn oo ku yimid qatarta cagaarshowga. Dhibaatooyinka la xidhiidha isticmaalka daawadan iyadoo lagu shubayo: burburka dhuqudaha, macluunada caloolliska, kala-goysyadu (HIV/hepatitis C), iyo infekshannada meesha lagu shubi karo. Imtixaalka cudurrada faafa iyo qiimeynta dhaawaca waxay yihiin arrimo muhiim ah oo ay ka wataan daawaynta cagaarshowga.
Kokaayk hidroklorkeed.	Cuntada/ calmada lagu rido (dhanka dhaqanka).	30-45 daqiiqo bilow/ 60+ daqiiqo.	Isticmaalka dhaqameed ee Koonfur Ameerika (cunista liinta coca). Heerarka ugu sarreyn ee dheecaanka dhiigga iyo halisaha ku xiran ayaa aad u hooseeya marka loo eego hababka kale. Waxay muhiim u tahay in la fahmo in isticmaalka dhaqameed ee liinta coca ka duwan yahay pharmacologically marka laga hadlo cocaine hydrochloride-ga xoogga badan.
Cocaine + alcohol → Cocaethylene	Waddada kasta + cabitaanka alkohool.	Mudada socota ayaa sii kordhay, waxaana laga yaabaa in ay ka badan tahay inta ku jirta daawada kokayn.	Isbedelkaas ayaa soo saara cocaethylene—waqti dheer oo ay ka jirto, halis xooggan oo ku ah timaha wadniga, iyo waxyeelo dhimasho leh oo la dokumentiyay. Tani ma aha laba dawo oo laga isticmaalo si isku xidhan. Waa abuurista mid saddexaad oo khatar ah oo ka dhex jirta jidhka. Saameynta isbedelka ayaa sabab u ah in dhimashada cocaine-ga ay inta badan ku timaado dadka isticmaala alkohool.

Waa maxay faa'idooyinka uu cocaine bixiyay? - Dhacdada "Warrior" ee laga helay "Compendium".

THE CENTURION - Noloska ay maskaxda caadiga ah awood u yeelan weynin inay soo saarto.

Buug-gacmeedku waxa uu si sax ah u magacaabay: cocaine waxay soo saartaa 'dareenka nooleynimo ee ay awoodin inay bixiso heerka caadiga ah' maskaxda qofka leedahay gene-ka COMT. Tani ma aha sharraxaad shaciiraan. Waa runta caddaaniska ah ee maskaxdii ka duwanayd ee leh gene-ka COMT ee degdeg ah (Val/Val) oo si dhaqso ah u nadiifisa dopamine, taasoo ay sababtay in faa'iidooyinka nolosha caadiga ah — guulaha, xiriirka bulshada, iyo hawlaha raax wanaagsan — aysan ku keenin calaamadda raaxada ee ay maskaxdu u baahan tahay.

Caqliga "warrior" marka uu ku jiro xaaladda caadiga ah wuxuu dareemayaa mid aan wax badan ka muuqan. Ma aha dhibaato niyad-jaceyl oo rasmi ah, laakiin sidaas oo kale ayay u tahay – adduunka ayaa yara ka gaabsan sidii uu ahaa. Sida calaamadda raaxada ee hadda jirta, laakiin si yar. Sida aad naftaada uga daawasho iyadoo aad ku jirto muraayad. Kokeynta waxay saaraysaa muraayadkaas. Wax walba waxay noqdaan wax degdeg ah, mid ka mid ah, iyo wax electro. Wuxuu hadalku noqdaa mid cajiib ah. Musiikadu waxay noqotaa musiikada ugu weyn ee la maqlay. Shaqadu waxay noqotaa shaqo aad u xiiso leh.

Tani maahan khayaal. Waxay tahay sida ay ula midan tahay dareenka ku socda maskax aan hore ugu soo jirin heer wanaagsan oo dopamine.

Fahamka tan ma dhigayo cocaa inay tahay mid ammaan ah. Balse waxay cadaynaysaa qaabka caafimadda: maskaxda "warrior" waxay u baahan tahay xaqiiqada, nolol dhab ah, iyo dareen xoog leh - taas oo laga abuuro habooyin aan sababin karin wadna fayow. Cocaa waxa ay si dhab ah u bixisay? Qorsheeya dhammaan hawlaha. Samee dhammaan beddelka.

Qaybta 2 — Qorsheynta Jiniinkaaga.

Kokaynta ayaa leh profiilka ugu caddaan ah ee jinsiga ee dhammaan dawooyinka tan. Buug-gacmeedyadu waa mid aan kala sooc lahayn: maskaxda qofka leedahay COMT (Val/Val) ayaa ah meesha ugu muhiimsan ee jinsiga ee kokaynta. Jiniisyada hoos ku yaal waxay caymisayaan maanta kaliya khatarta, laakiin sidoo kale siyaabaha soo kabashada oo leh awood gaar ah.

Panelka Tijaabada DNA ee Dib-u-habaynta Kokaanka.

Jins.	Waa waxa uu xakameeyo.	Nooga sii sheeg waxa aad u jeeddo "key variant".	Waxyaabo muhiim ah oo ku saabsan caafinta isticmaalka cocaa.
COMT	Dopamiin, norepinephrine, iyo epinephrine - xawaaraha ay ka banaanayaan jirka – jinsiga aasaasiga ah ee diiddooyinka.	Val158Met (rs4680) — Val/Val (Warrior) waa midka ugu muhiimsan.	Jeneerka ugu weyn ee sababta ka ah isticmaalka cocaa: buug-gacmeedyada ayaa si cad u sheegaya. Val/Val (Warriore): COMT degdeg leh: dopamine-ga waxaa laga saaraa si dhaqsaha badan → heer sare oo yaryar oo dopamine ah → cocaa waxay bixisaa dopamine-ga badan oo marka ay joogto, waxa uu ka gudbaa saamaynta degdegga ah ee ka fogeysa. Habka caafimaad ee Val/Val: sameyn nolol ku weyn dareen iyo natiijooyin dabiici ah oo xoog leh. Nolol nabdoon ayaa had iyo jeer u muuqan doonta mid aad u yar qofkan. Ha samayn barnaamijka ka fogeeya adiga oo raadinaya qof aad noqon karto. Sameyn barnaamijka ku salaysan maskaxdaada.
DAT1 / SLC6A3	Transporterka dopamine—waxa ay tahay meesha ugu muhiimsan ee daawada cocaine ay wax ka sameyso.	10-kala duwanaansho ee VNTR (rs28363170).	Tansaboorada doopaamiin waa molekyulka cocaanka xanniba. Noocyada DAT1 waxay saameynayaan heerarka iyo shaqooyinka ugu horreeya ee DAT. Dadka leh heerarka sare ee DAT (alleelka 10-ka wareegga) waxay u yeelan karaan inay ka fogeeyaan doopaamiinta si degdeg ah, oo taasna waxay sababi kartaa in cocaanka uu xannibo DAT-ka si aad uga sii wanaagsan marka loo eego dadka leh heerarka hoose ee DAT. Waxyaalaha kale ee muhimka ah: DAT1 10-ka wareeg ayaa la xidhiidhinaya ADHD,

			iyo cocaanku waa waddo caafimaad oo loo isticmaali karo si looga hortago caloolmalaxda (ADHD).
DRD2 / ANKK1	Dhamayntirka DRD2 – qalabka ay koka faa'iideysato cocaanka, oo ah meesha uu ka galo daamaha.	Taq1A (rs1800497) — Alleelka A1.	Alleelka A1 (oo yareeya tirada qorraxaha D2) waxay abuurtaa Sindroomka Waxqabadka Hooseeyo — heerka aasaasiga ah ee "ku filan ma aha" oo joogto ah. Marka la isku daro Val/Val COMT (kala bixinta degdegda) IYO yareynta qorraxaha D2, kokaaynta waxay siinaysaa raaxo dadka kuwaasoo leh hoos u dhac xooggan oo ku aadan dopamine. Cadaadiska wax soo saarka waa inuu abuuraa ilo dhowr ah oo dopamine isla waqti la doona — il ka kooban mid keliya ee abuurista raaxada ayaa had iyo jeer dareemaya inay aad u yar tahay tan iyo xaaladda laban laabka ah.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Nidinta socodka serotonin – mid ka mid ah hababka kale ee dawooyinka kokaynta ay u shaqeeyaan.	Gaaban/gaaban, dheer/dheer, ama allele-yaal ah.	Cocaine wuxuu xannibaayaa SERT - qaadista serotonin. Noocyada SLC6A4 ayaa go'aaminaya heerka ugu horreeya ee qaadista serotonin, sidaasna waxa ay u dhisaan cabbirka saameynta serotonin ee cocaine. Dadka leh labo nooc oo dheer (heer sare ah oo qaadinaya serotonin) waxay la kulmi karaan saameyn xooggan oo ku timaada serotonin ka hor inta uu cocaine u keeno - sida dareenka jacaylka, kalsoonida, iyo raadinta xasiloon. Dib-u-soo-kabashadu waa inay siisaa dib u dhiska serotonin iyadoo la hagaajinayo dopamine.
MTHFR	Methylation – aasaaska soo saarka neyro-transmitterka.	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	Noocyada MTHFR waxay dhibaato u keenaan soo saarka dopamine iyo serotonin, taas oo kordhin karta ciladaha DAT1/COMT/DRD2 ee sababtay isticmaalka cocaa. 5-MTHF badanaa waa mid muhiim ah xooga dhowrka cocaaga loogu jiray dadka leh noocyada MTHFR, maxaa yeelay waxay wax ka qabtaa caqabad soo saarista oo kale uusan bixinayn dawooyinka kale. Xaaladda deggan iyo mid aan caddayn ee xooga dhowrka hore ayaa laga yaabaa inay qayb ka tahay heer hoose ee methylation, mana aha kaliya xanuunka ka tirsan.

DRD4	Raadinta waxyaabo cusub, dareenka doobamiin, iyo jawaabta laga siiyaa abuurista.	Alleelka 7-aad ee soo celiska (rs1800955).	Dadka heysta gene-yada DRD4 ee leh 7 qayb ayaa inta badan doonaya waxyaabo cusub, deggan, oo si fudud u helaya raaxo. Noocan tan ayaa aad loo arkaa dadka ku dhex jira cudurrada isticmaalka dawooyinka iyo kuwa ADHD. Haddii DRD4 7-repeat ay ka jirto isla markaana la isku daro Val/Val COMT iyo DRD2 A1, baahida uu qabo "Warrior constitution" ee waxyaabaha cusub iyo xaqdiraanta ayaa koraysa. Qorsheynta caafimaadku waa in ay ku darto waxyaabo run ah oo cusub, caqabad, iyo raaxo aan la filayn—laana joojiyo midabka aan leysan dooneyn.
CYP3A4	Enzyme-ka ugu weyn ee ku qaybinaya dawooyinka jirka, sida cocaine, ee calulku.	Cuntooyinka iyo dawooyinka ayaa waxa ay u kala yihiin ku dhifaasho (inducers) ama xannibaayaal (inhibitors) ee enzyme-yada qaarkood. * **Ku dhifaasho (Inducers):** Waxay kordhiyaan soo saarka enzyme-ga. * **Xannibaayaal (Inhibitors):** Waxay yaraan soo saarka enzyme-ga.	CYP3A4 waa cayriinta ugu weyn ee ku jirta calulka oo ay ka soo baxdo kokaanta. Xoojiyayaasha CYP3A4 (fluconazole, cambeero, dawooyin cudur ah) waxay sii kordhinayaan waqtiga ay kokaantu ku jirto dhiigga iyo inay xoojiyaan saamayadiisa. Waxyaalaha ka dhawrsha CYP3A4 waxay xawaashaan sidii loo soo saari lahaa. Sidoo kale, wax muhiim ah: cocaethylene ayaa laga sameeyaa marka kokaanta iyo alkohool ay isku jiraan—enaysooyinka calulka ee daamaca alkohoolka waxay isku dhex galaan daamaca kokaanta si ay u soo saaraan cayriin ka sii xun.
BDNF	Neuroplasticidad – habka soojeedada ee lagu hagaajiyo shaqooyinka daamarka dopamine ee ay waxyeellada ku timi dooniska.	Val66Met (rs6265)	Kokayintu waxay si toos ah u yareysaa heerka BDNF ee qaybaha maskaxda ee prefrontal cortex iyo hippocampus, oo ah mid ka mid ah hababka ugu waaweyn ee ay u keento caqabadaha maskaxda. Dadka heeshiyaasha Met-ga waxay leeyihiin heer hoose oo BDNF ah, taasoo kordhinaysa saameynta cocaine ee in lagu yareeyo BDNF. Isbaysga ayaa noqda mid aan dooran karin dadka heeshiyaasha Met-ga, maxaa yeelay

			waa qalabka ugu weyn ee la heli karo oo loo isticmaali karo si uu u soo saaro BDNF-ka ay cocaine ka dhicinaysay.

Qeexitaanka Xaaladda Caafimaad Ballaaran (Phenotyping) Iyada oo Aan Laga Isticmaalin Natiijooyinka Imtixaannada.

Qalabyada baadhista caafimaadka ee ku jira buuggan waxay si gaar ah u saxan yihiin daa'imiska kokaynta, maxaa yeelay qaabka "Warrior" wuxuu leeyahay astaamaha dhaqdhaqaaqa oo kala duwan:

- Ma sameysay cocaine inaad dareento inay tahay qofka ugu firfirsoon, ugu caqli badan, iyo ugu awooda badan? – Tilmaamka "Strong Warrior COMT (Val/Val)". Xusuusta "awoodda buuxda" waxay ka kooxan tahay calaamadaha dopamine ee ay maskaxdu u baahan tahay laakiin aysan si dabiici ah uga soo saari karin.
- Miyaad isticmaalisay cocaïne inta badan xaalado shakhsi ah—munaasabadaha shaqo, xaflada, galitaanka habeenka—iyo in aad dareentay inay horumarisay waajibaadkaaga bulshadu? → Qeybta serotonin ayaa muhiim u ah. Kala duwanaanshaha SLC6A4 waxay macneyn karaan saameynta xoogga badan ee bulshada.
- Miyaad ogaatay in xariifta ugu horreysay ay mar walba ku dhalan karto wax kale? → Classic DAT1 10-repeat + DRD2 A1 deficit — nidaamka abuurista raaxada ayaa laga qaaday heer sare, taas oo ka dhigaysa inay hoos u dhacdo si degdeg ah marka loo eego sida cocaanka uu u sii kordhin karo.
- Haddii aad la tahay ama laga shakiyo in aad leedahay ADHD? → Xiriirka u dhexeeya DAT1 10-repeat iyo DRD4 7-repeat. Dhaqdhaqaaqa cocaine ee uu xannibaayo DAT wuxuu u eg yahay dhaqdhaqaaqa methylphenidate. Waxa laga yaabaa in tani ay ahayd mid lagu daweeyo naftaada oo ah dhibaato dhab ah oo ah ADHD.
- Xaaladda aadan dareemin murugada, laakiin aad u deggan— sida adduunka laga filayo inuu ka xiiso badan yahay? → Taasi waa astaanta caadiga ah ee qofka leeyahay gene-yada Val/Val ee COMT. Xaaladda deggan waxay noqon kartaa mid jiritaanka ay ku celinayaan, iyadoo aan la isticmaalin kimikooyin. Waxay run tahay. Waxay ka dhalatay jireedda. Waxay tahay yoolka looga jeedo qaabka caafimaadka ee dib u habayn.

Qeybta 3 — Qorsheyaadka nadiifinta.

THE CENTURION — Dhaqaalaha ayaa dhacay, laakiin tani waa calaamad ah in dib u habaynka uu bilaabay.

Cocaine-ka ka baxa ma keeno khatarta socodka oo ay keento alkohoolka iyo benzodiazepine-yada. Ma keenin khatarta caafimaadka wadnaha ee isticmaalka cocaine-ga degdeg ah. Balse, waxa uu keenaa wax ka soo horjeeda: heer aad u hooseeya oo dopamine ah, taas oo ah natiijo ka dhalatay nidaamkii hore u buuxsamay oo hadda si buurna uga duuban yahay.

Buuggan waxa uu si sax ah u magacaabay tan oo ah: nidaamka ayaa ku jira habka tamada hoose. Waxba ma fiicanayn ama waxbo lama arag in la sameeyo. Protokoolka codka ee lagu talinayo ka bixitaanka daadadka ayaa tilmaamaya 60–80 BPM, alaabooyin macquul ah, furayaasha waaweyn laakiin naxaas leh — maxaa yeelay, xoogga saarista wax soo saarka tamada sare ee nidaamka ka dhamaaday waxay keentaa is-dillaal aan faa'iido u jirin oo aan ku dhisnayn hawlgal.

Ka bixitaanka kokaaynta ma aha wax khatar ah caafimaad ahaan. Waa mid aad u xun maskaxda. Xoogga saameynta maskaxda ayaa si toos ah ula xiriira sida ay kokaayntu u buuxisay baahidooyin dabiici ah oo naasleyneed.

Jadwalka ka bixitaanka.

Maraxada.	Cudurrada.	Calooyinka.	Waa maxay su'aasha?
Dhaqdhaqaaqa (Saacadaha 0-24).	Kaydka dopamine, serotonin, iyo norepinephrine ayaa hoos u dhacay; qeexitaannada D2 ayaa la yareeyay; nidaamka abuurista raadinta ayaa aad u hooseeya; xagta HPA ayaa caajis.	Cilmi baahsan oo murugo leh iyo hurdo badan, raad xooggan oo murugada ah, lacag badan (badanaa mid ku jira sonkor iyo karbohidraat), cabsi la socotay daal, rabitaan xooggan oo ah in waxyaabo khatar ah la cabo.	Naxasho. Cun. Cab. Fulinta Qorshe 01. Maaha wakhtiga lagu dagaallamayo xanuunka — waa bilawga hagaajinta. Xanuunku waa dalab deggan oo jirku u baahan yahay inuu dib u helo, taas oo laga diiday intii uu ku jiray cunnada badan. Ogow.
Bilawga (Maalmaha 1-3)	Dib u habayn yar oo ku tirsan nidaamka dopamine; dib u soo kabasho qeyb ka mid ah ee receptors-ka D2; xagga HPA axis, waxa laga dareemay hagaajin qeyb ahaan; fikrad been ah oo ku saabsan	Dhaqdhaqaaqa dib u soo kabashada ka dib shilka; taminta dib ugu soo laabmaya; xaaladda niyad-jabka oo hagaagaya; cadarrada maskaxda ee socota ayaa sii kordheysa — wakhtigan waxa	Ha ku qalinbinin "hibeyska" sidii guurto. Tani waa hagaajin yar, ma aha heerka caafimaadka. Rabitaanku waxay kusoo laaban doonaan, inta badan si xooggan, qaybta xiga. Isticmal tan si aad u dhisto daawada dheerida, adkeeysa qaabka jimicsiga, oo diyaarisid deegaanka ee

	caafimaadka.	laga yaabi karaa inuu yahay "Waan ka gudbay waxyaalihii ugu xun."	qaybta adag ee soo socota.
Ka bogsashada rasmi ah (maalmaha 3-28).	D2 receptor-ka ayaa hoos u dhacaya oo ku sii adkeysanaya heerka hoose ee cusub; soo saarka dopamine ayaa hagaagay, laakiin weli ma gaaray heerka ahaa kahor isticmalka coca. BDNF ayaa la dhimay; wax-qabad la'aan (anhedonia) ayaa ka sarreysa.	Anhedonia joogto ah —taban la'aanta inay dareento raaxo ka imanaysa hawlaamo hore ugu soo diyaarisay raaxo; rabitaan xooggan oo ay ku dhalato calaamado; murqulo; caafimaad daro maskaxda; kala duwanaansho ee hurdo; xanaaq; daal.	Kani waa xilliga ugu khatarta badan ee dib u dhaca. Xusuusta dareenka wanaagsan ayaa ka maqan; dareenka caafimaadka ayaa jiray; sababta "kaliya hal dookh si aad u dareento wax" waxay ka xoog badan tahay. Dib u habaynka jawiga (Protocol 05) waa mid muhiim ah. Habka buuxa ee dheerinta ayaa socda. Isbaysga ayaa bilaabay — BDNF waa calaamadaha hagaajinta. Taageerada ayaa lagama maaganeeya.
Gu filidka hore (bilaha 1-3).	D2 receptor-ka ayaa kor u kacaya si la cabiro; BDNF-gu waa mid soo ceshadiisa; sameynta dopamine-ga ayaa noqoneysa mid caadi ah; nidaamka serotonin-ka ayaa dib u dhismaha; xagta HPA axis-ka ayaa xasilloon.	Horumar tartani ah oo ku yimid awoodda shucuurka; dareemo wanaagsan oo dib u soo laabtay; xaqdiraad maskaxeed oo si tartani ah u hagaagaya; fursado badan oo laga yaabo in ay dhacaan PAWS; raadintu waxay noqon kartaa mid ku kala guurada ah oo ay sababaan waxyaalaha qaar sida astaamaha, inkasta oo aysan ahayn mid joogta ah.	Xaaladaha PAWS ee ku xidhan dawooyinka sida kokaaynta waxay raacayaan qaabka xiisasho degdeg ah oo xoog leh (badanaa laga dhalan kara cue-yaal qeexan) oo ay weheliso xanuun ka dhasha yaraanta dopamine. Qor ciladaha waxa ku dhacay si faahfaahsan. Nidaamka abuurista raadka dabiiciga ah wuxuu noqdaa mid sii wanaagsan marka receptorrada D2 caafimaad u baxa.
Xooggeynta (Bilada 3-12).	Dib u habayn weyn oo ku yimid qeexitaanka DRD2; nidaamyada dopamine iyo serotonin way soo ceshaadeen; heerka BDNF waa mid ka sareeya ama la mid ah heerka ugu horreeya, iyadoo la sameynayo jimicsi	Awoodda raaxo siinta oo ku dhow caadada; rabitaannada soo muuqda waxay inta badan xusboon ah; raaxada dhabta ah ee nolosha ayaa laga heli karaa; dadaalka iyo cabbirka ayaa dib u bilaabay; isbeddelka	Dhacdada ku taktuska ah ee xannuunka (Qeybta 6) waxay bilowdaa inay si buuxda u shaqeeyo. Masuulka maskaxda - iyadoo la helayo jawi sax ah - wuxuu heli karaa xoogga dhabta ah ee uu hadaf ugu jiray. Qoraalka C-28 ayaa dib loo eegayaa: qofka "Olympian of Nothing" wuxuu noqonayaa

	joogto ah; shaqo-maareynta maskaxda way soo ceshaatay.	shakhsiyadda ayaa socday.	"Olympian of something real."

PAWS xanuunka kaaga fogeeya kokaanta.

⚠ CAANAHU (COCAINE PAWS) WAA XUSHO DHEER AH OO SAAMAYN KU YEELATA QOFKA, WAXAANA BADAL U KEENDA RAAD RAAC KUU GAARSIIYA OO CULISKU KA TIMAADO DHAGAXYO, CARRUUR, MEELO, AMA QOF. TANI WAA CALAAMO IN UU QOFKA XUSHO LEEYAHAY WANA AWOOD WEYN. HADDA KU HAY PROTOKOOLKA DARYEELKA HADDII AY KALA SOO BAXDO.

Cudurka ka dib marka laga guro isticmalka kokaaynta waxaa ugu weyn calool-xumo ku saleysan astaamaha lagu xuso – mid ka mid ah astaamaha ugu xooggan ee daawada qaxwaha. Nidaamka dopamine ayaa la tababaray inuu u jawaabo astaamaha la xidhiidhinaya kokaaynta iyadoo laga soo saaro dareere aad u badan. Bishyadii ka dib marka laga guro, hees gaar ah, xaalad socod-baxeed gaar ah, ama cunto raag ah oo meel gaar ah laga keeno waxay abuuri kartaa dareen rabitaan oo aan kala sooc lahayn marka loo eego calool-xumada bilowga.

Tani maahan celinta. Waa wareega dopamine ee loo diyaariyay oo shaqaynaya sababta tababbarka, mana aha sababa isticmaalka hadda. Jawaabtu waa qorshaha joojinta oo ku yaal qaybta 5, kaas oo la fulin doono isla markiiba oo aan wax ka beddelin.

Qaybta 4 — Dib u habayn biyolojikeed.

Cocaine-ka ka soo kabashada waxay u baahan tahay dib u habayn laba midba mid ah oo saddex nidaan: dopamine (nidaamka abuurista raaxeeynta iyo dhiirranimo), serotonin (nidaamka xidhiidhka bulshadu iyo moodiga), iyo norepinephrine (nidaamka taminta iyo diirada). Xannibaadda saddexda nooc ah ee cocaine-ku sameeyay waxa ay la kulmaysaa istraatiijiyad dib u habayn oo saddex qaybood. Aasaaska methylation-ka ayaa hoos ugu jira saddexdii nidaan. Ka soo kabashada caafimaadka xanuunada jirro ee ku yimid dhibaatooyin (calool, nasas, infekshano) waxay socotaa iyadoo la hagaajinayo nidaamka neyroolojiga.

4.1 — Aasaaska Methylation.

Dhaqdhaqaaqa ku dhisan saddexda maadada nefroon ee ay sababto isticmaalka muddada dheer ah ee kokaaynta ayaa sii xumeynaya marka uu jirro cayriin ka mid ah MTHFR, taas oo saameynaysa habka methylation. Haddii aan laga heyno folate iyo B12 oo si fiican loo methylayo, waddooyinka soo saarista dopamine, serotonin, iyo norepinephrine-na ma awoodaan inay u shaqeeyaan sida buuxda, xitaa haddii la bixiyo maadada ugu habboon.

Suuban.	Doorka.	Waqtiga.	Cocaine-ga ku taktusuganaa.
5-MTHF (L-methylfolate)	400–1000 mcg maalin kasta.	Subax la cunto.	Kokaanku wuxuu sababaa hoos u dhac ku yimid saddex nooc oo ka mid ah maadada neeroowsheed (monoamine), taasoo u baahan inay jiri doonaan habab tayo sare leh oo soo saarista maadada neeroowsheed. 5-MTHF waa cayriinta ugu muhiimsan ee dhammaan saddexda habab ee soo saarista maadada neeroowsheed. Dadka heeshiyaasha MTHFR kuwaasoo isticmaalka kokaanku ahaa mid ay u arkaan inuu yahay mid ka caawinaya xanuun ama dhibaato jir ah oo hore ugu jiray, 5-MTHF inta badan waxay tahay daa'yada ugu fiican ee laga bilaabo bilowga cafiska. Bilow 400mcg oo si tartiib ah u kordhi.
Methylcobalamin (B12)	1000–2000 mcg	Subax wanaagsan, daawooyinka afka hoose.	Waxa uu waafaqsan yahay 5-MTHF. Isticmaalka kokaanta iyo hababka nolosha la xiriira (cunto yaraansan, isticmaalka alkohool, kansar, hurdo la'aan) si joogto ah ayey u dhimo B12. Saameynta norepinephrine ee

			kokaantu waxay saameyn weyn ku leedahay wareerka methylation — hubinta in B12 ay tahay mid ku filan waxay taageerta labada wareerka methylation iyo hagaajinta nidaamka neefsiga.
P5P (bitamiin B6 firfircoon).	25–50mg	Subax wanaagsan.	Cofactor oo ah midda la isticmaalo ee soo saarista dopamine (DOPA decarboxylase), serotonin (aromatic amino acid decarboxylase), iyo norepinephrine (dopamine beta-hydroxylase). Isticmaal P5P-ka si uu u noqdo midda ugu fiican.
Magnesium glycinate.	400-600mg oo ah maadada laga soo saaray.	Subax iyo galab.	Kokaynta waxay si weyn u yareysaa maadada magneesiyam — labadaba si toos ah iyadoo adeegaysa habab metabolism iyo si aan toos ahayn sababtoo ah cunto xumo iyo nacasnimada hurdo ee ku dhacda wareerka isticmaalka. Neqasta magneesiyamu wuxuu kordhiyaa barbaraha, dhibaatooyinka maskaxda, khatarta caafimaadka wadnaha, iyo tayada hurdo—dhammaantoodna waxay muhiim u yihiin sidii loo soo cesh gareyn lahaa isticmaalka kokaynta. Yareynta walaaca ee ka dhalanaysa magneesiyamu ku filan waxay inta badan si dhakhso leh loogu arki karaa maalmo gudahood.
Zinc.	20-30mg maalin kasta.	Cunto habeen ah.	Zinc waa wax muhiim ah oo loo baahan yahay samaynta dopamine iyo shaqada dhowr enzyme oo ku jirta masaaricda monoamine. Isticmaalka coca iyo falka nafaqada ee la xiriira waxay yareeyaan zinc. Waxa kale oo taageera hawsha difaaca jirka—waxyaalaha muhiimka ah, gaar ahaan marka laga fikirayo khatarta agranulocytosis ee levamisole.

4.2 — Dib u habaynka dopamine.

THE CENTURION – Marxwaca ugu weyn ee maskaxda dagaalnimada – Dib u habaynka calaamadaha aysan ku filneen.

Dib u dhiska dopamine waa mashruuca ugu weyn ee biyolojiga ah ee ka mid ah hababka caafimaadka ku celiska isticmaalka kokaanta. Caqliga "warrior" ayaa ku dhici kara dopamine si degdeg ah, taas oo ay sababtay inuu sii yaraado inta lagu jiray caafimada. Tani waxay keentaa dhibaato laban laab, taas oo u baahan hab ka soo kabasho oo qorsheysan iyo mid badan.

Suuban.	Doorka.	Waqtiga.	Cocaine-ga ku taktusuganaa.
L-Tyrosine.	500-2000mg maalin kasta.	Subax wanaagsan, ka fogow borotiinka.	Dopamine ka horreeya. Buugga waxa ku jira tiroosiin oo gaar ahaan loo tilmaamay sidii qayb ka ah habka caafimaadka ee dadka isticmalka kokaanta leh (Warrior COMT). Bilow 500mg, kadibna si wanaagsan u hagaaji miisaankaaga iyadoo laga soo adeegsanayo natiijooyinka. Cun 30 daqiiqo kahor ama 2 saacadood ka dib cuntooyinka borotiin – iskaashada amino-acid ee naxnaxa waxay xaddideen faa'idada cuntada. Haddii L-tiroosiin ay keento baranbaro (wax yar oo suurogal ah), bedel NALT (N-acetyl L-tyrosine) oo leh saameyn nabarro ah.
Mucuna pruriens (ilaha L-DOPA).	100–300mg L-DOPA oo la mid ah.	Subax wanaagsan, ka fogow borotiinka.	Isbaaro dabiici ah oo laga soo saara L-DOPA—waxay tahay mid u dhaw dopamine marka loo eego tyrosine. Buuggan waxa uu si gaar ah ugu magacaabay Mucuna pruriens loogana isticmaalo sidii caawin "Warrior" dib u habayn. Waxa ku jira alkaloido kale oo laga yaabo inay taageero moodka si madax banaan. Ha isku karin Mucuna iyo L-tyrosine, dooro mid ka mid ah sida ugu weyn. Saamaynta Mucuna waxay tahay mid degdeg ah oo culus marka loo eego tyrosine, taasoo qaar ka mid ah dadka "Warrior" ay jeclaan doonaan.
Uridiin monofosfaat + DHA + CDP-Choline (Qayb ka	UMP 250–500mg + DHA 1g+ +	Subax wanaagsan.	Waxa uu si waxtar leh u kordhiyaa soo saarka iyo tirada qorsheyaasha D1/D2 - tani waa

mid ah daawooyinka maskaxda).	CDP-Choline 250mg		habka ugu badan ee loo caddeeyay ee lagu hagaajin karo qorsheyaasha, oo aan u baahanayn daawad. Tani waxay si toos ah uga hortagaysaa hoos u dhaca qorsheyaasha D2, taas oo ah natiijada farmakoolojiga ah ee ugu weyn ee isticmaalka joogtahay ee kokainka. "Brain Stack" wuxuu soo saaraa hagaajin dhexdhexaad ah oo socda muddo usii xiga toddobaadyo ilaa bilal, marka loo eego natiijooyinka degdega ah.
NAC (N-Acetyl Cysteine)	600-1800mg maalin kasta, oo qayb loo kala saaro.	Subax iyo galabnimo, iyadoo la cuno cuntada.	Dib u hagaajiya heerarka glutamate ee qaybta nucleus accumbens—si toos ahna loo xalayo kala duwanaanshaha glutamate iyo dopamine ee sabab ka ah raadinta koorinka. Tijaabooyin badan oo caafimaad oo si gaar ah loogu tilmaamay isticmalka koorinka ayaa ku cad in NAC ay hoos u dhiso raadin. Tan waa mid ka mid ah daawooyinka ugu wanaagsan ee la helay oo looga hortago isticmalka koorinka. Bilaabo isla markiiba joojinta isticmalka koorinka.
Rhodiola rosea	300-600mg oo la soo saaray si sax ah.	Subax wanaagsan.	Dopamine iyo kala badhaalka serotonin; dawo ka hortagaysa caafimaadka; waxa ka ilaalinaya daal. Waxay u fiican tahay toddobaadyada 2-8 marka ay jiraan raadinta raxmadda (anhedonia) iyo yaraanta dhiirranimo, laakiin markii hore alaabta laga soo saaray waxay ku filneyn. Xoogga ugu horreeya ee ka baxa coca ayaa si wanaagsan ula tacaalay iyadoo Rhodiola ay taageero doobamiine ah bixiso oo aan kicinin.

4.3 — Dib u habaynka serotonin.

THE CENTURION - Xoogga bulshadu ku dhisnayd oo ka dhashay isticmaalka cocaainka - Dib u dhiso.

Inkastaa oo ku saabsan kuwa isticmaala daroogada methamphetamine, halkaasoo dib u habaynka serotonin ah ay tahay mid labaad, haddana ka kooxaha isticmaala daroogada cocaine, waxay leedahay awood ugu jira. Xannibaadda SERT ee cocaine ayaa bixisay kalsoonida bulshadu, dareenka wanaagsan, iyo raaxo badan oo u dhexeeya dadka, taasoo si muuqda uga maqan inta lagu jiro ka soo kabashada. Kala-go'naanta bulshada iyo xasiloonimo la'aan ee ku dhacaya qeybaha hore ee ka soo kabashada cocaine waxay aad ugu badan tahay serotonin.

Suuban.	Doorka.	Waqtiga.	Cocaine-ga ku taktusuganaa.
5-HTP	50–150mg	Galabnimo, 30 daqiiqo kahor inaad dhacdo.	Serotonin precursor: Waxa tan ka ah taageerada ugu toosan ee la heli karo oo gargaarta dib u dhiska serotonin. Qaadashada habeenimo waxay taageerta moodiga iyo naxdinta. Dhinaca bulshada iyo xiriirka ee caafimadda—dib u sameynta raaxo-galka ku jiray xiriirka, taas oo ah waxa saameynta serotonergic ee cocaine bixisay—badanaa waxay horumar ka dhacdaa 2 ilaa 4 usbuuc gudahood marka la qaado 5-HTP. Ha isku karin SSRIs (daruurooyinka dhiigga caafimaadka) iyada oo aan lahayn talo ka helisay doktar.
L-Triptofaan.	500–2000mg	Galabnimo, ka fogow borotiinka.	Beddel ama ka caawin kara 5-HTP — waxyeelo yar leh, saameyntu ku dhex jira. Qayb ka mid ah dadka waxay u arkaan in tryptophan iyo 5-HTP yaryar ay ka fiican yihiin mid kasta oo kali ah. Cun ka hor intaadan cun karbamada sababta isku dhacsan ee gaarka ah.
Inositol.	4-12g maalin kasta (si tartiib ah u hagaaji).	La kala qaybinaya cuntada.	Waxa uu hagaajiyaa dareeriska qorraxda serotoniin. Waxa kale oo jira caddeymo ah oo tilmaamaya inay ka mid tahay daawada caafimaadka maskaxda ee xanuunka walaaca iyo OCD (caag). Labadaba waa kuwo badan yihiin dadka ka soo kabaya qorraxida marka loo eego kuwa ka soo kabanaya noocyo kale oo jardiir ah. Xoogga saarka iyo caagitaanka ku xeelasha ah ee raadinta qorraxida waxay si gaar ah ula jaanqaadaan saameynta

			serotoniin ee inositol.
Omega-3 EPA u leh xafiis ka weyn.	2-4g maalin walbo (EPA ka badan DHA).	Cunto, subax.	EPA-ga omega-3 ee leh cufnaan ka badan ayaa leh caddeymo xooggan oo ku saabsan xaaladda maskaxda iyo dhibaatooyinka niyad-jaceylka—waxaana loo adeegsadaa si looga hortago dhibaatada niyad-jaceylka ee ka dhalatay ka bixitaanka daacuunta. DHA waxay taageerta cirbadaha xididdada si ay u hagaajiyaan hawlaha receptors-yada. Timaheeda EPA:DHA waa muhiim u ah xaaladda maskaxda: timaheena 2:1 ama 3:1 ee EPA:DHA ayaa ah timaha la caddeeyay oo loogu talagalay dhibaatada niyad-jaceylka.

4.4 — Su'aasha ku tirsan xanuunka ADHD.

THE CENTURION – Sababta ugu caansan ee aan la daweynin oo keenta isticmaalka khatarta ah ee kokaanta.

Kokayintu waa inhibitor ka saarista dib u celiska, waxayna leedahay ismid фармакологический oo la mid ah methylphenidate (Ritalin). Iskuulkaas oo ay tahay inuu xannibo DAT ayaa sabab u ah raaxo badan ee dadka ku qaba ADHD, laakiin waxa uu soo saaraa hagaajinta dhabta ah ee maskaxda iyo diirada dadka leh ADHD. Kokayintu waxay ahayd mid ka mid ah hababka ugu waawayn ee dadka ADHD ay isku daweeyaan muddooyinkii hore—mana caadi ahaan la ogaado xanuunka ADHD inta lagu jiro sannadaha badan ee isticmaalka kokaynta, sababtuna waxay tahay in "waan diirada siin kara marka aan isticmalo" ayan ahayn calaamado loo soo gudbin karo takhtarka.

Noocyada DAT1 oo ah 10-ka qaybood iyo noocyada DRD4 ee 7-ka qaybood, kuwaas oo labadaba la xidhiidhinaya halisnimada isticmaalka kokainka, sidoo kale waxay ka mid yihiin calaamadaha ugu xooggan ee diidaanka (genetic markers) ee ADHD. Isku darkan ma aha mid aan caadi ahayn.

Haddii aad isticmaalisay cocaine si aad u hesho diirimaad, wax soo saar, ama waxtar maskax ah, oo aan ahayn raaxo – iyo haddii aad la kulanto dhibaatooyin ku saabsan diirimaadka, nidaamka, iyo dhammayntada shaqooyinka marka aadan isticmaalin – qiimeynta ADHD waa mid muhiim u ah bartaada caafimaad. Daawadii looga hortagga ADHD ee aan ka koobnayn dawooyin firfircoon (Strattera/atomoxetine, Wellbutrin/bupropion, Intuniv/guanfacine) waxay wax ka qaban karaan dhibaatooyinka ADHD iyadoo laga fogaanayo khatarta ku jirta daawada firfircoon ee xannibaadda. La hadal takhtarka cilmiga caafimaadka oo khusay xannibaadda.

4. 5 — Caafimaadka Jirka — Naxnaaska, Dhaqanka Qalbiga, iyo Cudurrada Soo Gala.

THE CENTURION – Jidhka Waxyeellada Gaaray Iyadoo ay Saxan Tahay Maskaxda.

Dhaawaca nasaha (kuwaanada isticmaala dawooyinka nasaha): Isticmalka joogtiga ah ee kokaaynta ayaa sabab u noqda yaraanta unugyada nasaasha, jabinta septumka, iyo xaalado culus, inay dhacdo burburka afka. Baadhitaanka ENT (Ear, Nose, and Throat) waa mid ku habboon qof kasta oo isticmalka joogtiga ah ee dawooyinka nasaha. Dalacaadda nasaasha ee biyo cusub (NeilMed ama neti pot) maalin walba waxay taageerta soo kabista unugyada. Vitamiin C iyo zinc waxay caawiyaa hagaajinta unugyada. Soo kabasho buuxda ayaa suurtagal ah xaaladaha yaryar ilaa dhexdhexaadka ah haddii la joojiyo; burburka dhamaheedyada (jabinta) ayaa laga yaaba inuu u baahan yahay daweyn lagu sameeyo.

Qiimaynta caafimaadka timaha dhiigga: Qof kasta oo leh taariikh muhiim ah ee isticmaalka daacuun waa in laga sameeyo qiimeyn caafimaad ee timaha dhiigga: ECG si loo hubiyo arrhythmias ama calaamado taranta ah ee xanuunka timaha dhiigga; cabbirka cadaadiska dhiigga; echocardiogram haddii ay jiraan calaamad kasta ama taariikh muhiim ah oo isticmaalka. Cocaine cardiomyopathy (timaha dhiigga culus iyo mid liidata ee ka dhasha hawl badan oo soconaysa) ayaa la soo sheegayaa iyadoo lagu jiro isticmaal aad u badan oo joogto ah waxayna u baahan tahay qiimeyn caafimaad ee timaha dhiigga.

Cudurrada infekshanka: Isticmaalayaasha kokaaynta injektera: Imtixaalka HIV, Hepatitis C, iyo Hepatitis B. Qiimeynta endocarditis-ka infekshanku haddii ay jiraan qandho, dhuumasho maskax ah, ama calaamado kale oo jirro. Imtixaalka cudurrada galmada ee (STI) haddii isticmaalka kokaaynta uu dhacay xilliyo galmo. (Isticmaalka kokaaynta iyo waxqabadka galmada ayaa si weyn isku xidhan).

Cudurka Levamisole ee loo xakameeyo: Sameyn celin buundo dhiig (CBC) marka laga soo kabto. Haddii calaamado lagu arko agranulocytosis (kululaansho, qandho, halis ah in la qaato cudur) — qiimeynta degdeg. Sameyn celin CBC 1 bil iyo 3 bilood kadib.

4.6 — Dib u habaynka hurdo.

Kokaynta iyo hurdo waxay leedahay xiriir gaar ah: kokayntu waxay sababtaa dhibaato kulul oo ku timaadda hurdada inta lagu jiro isticmaalkeeda (sababtoo ah hawlgal badan oo norepinephrine ka mid ah, taasoo horiyeyso hurdada), laakiin waxay sidoo kale keentaa hurdo badan marka ay dhacdo (nidaamka daalmay ee u baahan inuu hagaajiyo). Cycles-ka joogtahay ee isticmaalka iyo "crash"-ga waxay soo saaraan kala duwanaansho halagayn oo xadidan oo soconaysa muddo usheegtay toddobaadyo illaa inta ka dib marka laga guro.

- Melatonin: 0.5–1mg, lagu raro celiska afka, 30–60 daqiiqo kahor waqtiga nacaadda la rumeysan yahay. Saacaddaha dabiiciga ah waxay si joogta ah u burbureen sababtoo ah cycles-ka "binge-crash" — melatonin marka lagu raro wakhtiga saxda ah waxay ka caawinaysaa dib u bilaabista.
- Magnesium glycinate: 400mg, la qaato galinka fiidka. Waxay wax ka qabtaa labada arrimood ee hurdo la'aanta iyo welwelka oo ah qayb ka mid ah cayriinta bilowga ah ee daacuunta.
- Glycine: 3–5g, 30 daqiiqo kahor inaad nasato. Dhaqdhaqaada jirka oo hoos u dhacda iyo taageerada NMDA ee ka caawinaysa qaab-dhismeedka hurdo.
- 5-HTP: 50–100mg galbeeto. Tayooyinka dib u dhiska serotonin waxay taageeraan bilowga hurdo iyo qaabka REM.
- Bariiska tartaga: 480mg galbeeto. Sida dabiiciga ah waxay ka kooban tahay melatonin; waxa ay yareynaysaa baragga.
- L-Theanine: 200mg galinka qorrax dhac ah. Waa mid yareeya dhaqdhaqaaqa maskaxda ee socda inta lagu jiro wareegga hore ee ka soo kabashada daacuunta, waxayna caawinaysaa inaad seegtid xannuunka.

Tarfamka soniiga ah ee lagu talinayo in la isticmaalo marka laga guurayo dawooyinka firfircoon si loo xusuuso: dhawaaqyada binaural oo ah nooca delta (0.5–4 Hz) si loo xusuudo naxdinta; ugu badnaan 60–70 BPM; dhawaaqa deegaanka, dhawaaqa matoorrada, iyo dhawaaqa dabiicadda. Ma jiro isbeddel degdeg ah, mana jiro isbeddel layaab leh. Isticmaal awood yare. Nidaamka neerfaha ee aad u nabar ama ee ka dhashay isticmalka daawada cocaine ayaa si xun uga qaadaya dhawaaqa firfircoon.

4.7 — Heerka Taageerada Borotiinka.

Boritiin yaryar.	**Waxaa jira habab kala duwan oo loo adeegsan karo sidii lagu caawin lahaa qofka ka soo kabaya isticmaalka kokaanta. Hababkaan waxaa kamid ah:** *** **Cuntada iyo daawooyinka:** Cuntooyinka saxda ah iyo daawooyinka qaarkood waxay gacan ku siinayaan sidii loo hagaajin lahaa caafimaadka jirka oo guud ahaan.**	**Waqtiga.**	**Fadlan, siin waxaad u tarjumayso.**

	*** **Ka fogida kokaanta:** In qofku ka fogaado kokaanta ayaa muhiim u ah sidii loo ilaalin lahaa natiijooyinka soo kabashada. * **Dhaqdhaqaaqa jirka:** Dhaqdhaqaaqa jirka wuxuu caawin karaa in laga tago dareemayaasha xowliga leh ee kokaanta. * **Xoogga saarka maskaxda:** Xoogga saarka maskaxda ayaa gacan ku siiya sidii loo hagaajin lahaa fikradda iyo dareenka qofka ka soo kabaya. * **Ka qayb galida kooxaha taageerada:** Kooxaha taageerada waxay u furan yihiin dadka raba in ay ka soo kabaan isticmaalka kokaanta, waxayna bixiyaan taageero iyo waayo-aragnimo. Waxaa sidoo kale jira daawooyin gaar ah oo loo adeegsan karo sidii lagu caawin lahaa qofka ka soo kabaya isticmaalka kokaanta. Daawooyinkan waxaa kamid ah: * **Naloxone:** Naloxone waa daawo u badan in ay badbaaddo dadka ku dhacay kokaanta. * **COMT inhibitors:** COMT inhibitors waxay yareeyaan saamaynta kokaanta jirka. * **DRD2 agonists:** DRD2 agonists waxay caawinayaan sidii loo**		

	hagaajin lahaa calaamadaha soo kabashada. *** **MTHFR inhibitors:** MTHFR inhibitors waxay yareeyaan hal-kuun ee jirka oo ay sabab u tahay isticmaalka kokaanta.** **Waxaa muhiim ah in qofka ka soo kabaya isticmaalka kokaanta uu la hadlo dhakhtar ama khabiir kale si loo helo caawinta ugu habboon.**		
BPC-157	Xakamaynta nidaamyada dopamine iyo serotonin; si toos ah ayaa uga hortagaya hoos u dhaca dopamine ee lagu arkay cilmi-baadhista oo ay sababtay dawooyinka cocaine; hagaajinta xiriirka udhaxeeya calulka iyo maskaxda; ilaalinta nefroonka; waxay taageerta soo saarka BDNF.	Maalin 1 ka dib joojinta - maalin walba.	BPC-157 waa borotiinka ugu muhiimsan ee lagu adeegsado caafimadda ka dib isticmaalka daacuun, maxaa yeeleeyna waxay si toos ah u hagaajinaysaa nidaamka dopamine. Daraasadaha xayawaannada ayaa muujiyay in BPC-157 gaar ahaan uu xakameeyo waxyeellada ay ku timayaan nidaamka dopamine ee daacuunta kale, sida daacuunka. Waxa lagu qaadi karaa afka ama hoosta maqaarka. Hagaajinta caafimaadka calulku waa muhiim sababtoo ah isticmaalka daacuunku wuxuu si weyn u dhibaateeya unugyada calculka iyo soo saarista serotonin-ka ee uu calulk ku sameeyo.
Semax.	BDNF iyo NGF koruqa; horumarinta maskaxda; hagaajinta dopamine iyo serotonin; taageero loogu talagalay qaybta hore ee maskaxda—kokaynta si toos ah ayay u yareysaa BDNF ee qaybta hore ee maskaxda.	Usbuuca 1 illaa hadda.	Cocainu si toos ah ay u yareeyo heerka BDNF ee qaybta hore ee maskaxda ayaa ah mid ka mid ah sababaha ugu waaweyn ee waxyeellada maskaxda. Semax wuxuu leeyahay saameyn ku baraaruday oo kordhinaya BDNF, taasoo si toos ah uga soo horjeeda saameyntaasi. Xooga

			dambe, culeysyada go'aan-qaadiska, iyo xilliga degdega ah ee ka dhasha caafimadda cocaine waxay la mid yihiin taageerada ay Semax bixiso qaybta hore ee maskaxda. Loog ugu shubayo jilmaha.
Selank.	Dawa ka hortagaysa walaaca oo shaqeeya iyada oo wax ka beddelaysa GABA iyo serotonin; waxay yareysaa walaaca iyada oo aan ku kicin qatarta cuncuna; qaybta serotonin ee daawadan ayaa si toos ah ula xiriirta habka SERT ee cocaine.	Isbuucii 1-8 - sida loo baahan yahay, haddii ay jirto walaac.	Nidaamka serotonineriga ee Selank ayaa ka dhigaya mid gaar ah oo muhiim u ah caafinta isticmaalka daacuun marka loo eego kuraas kale — wuxuu wax ku ogaa qaybta serotonin ee saameynta daacuunta, iyadoo lagu daray yareynta walaaca ee GABAergic. Ma aha mid ku baraarudaynta. Waxaa lagu shubayaa oriska.
Epitalon.	Dhamaan naqshadka hurdo; ilaalinta telomeerada; masaaricda pinyaalka; hagaajinta saacaddaha jirka.	Isbuucii 1-4.	Dhaqdhaqsigga cirkoo-maalmeedka oo laga dhalan karo habdhaqamada isticmaalka khatarta ah ee "cocaine" ayaa ku sii kordhin kara usbuucyo. Epitalon waxay si toos ah uga taageerta masaaricda pineal iyo hagaajinta dhaqdhaqamada cirkoo-maalmeedka.
Dihexa.	Synaptogenesis; Jidka HGF/c-Met; waxay hormarta xiriirada cusub ee neuronnada (synapses) ee qaybaha madaxa oo ay ku dhacday waxyeelo sababtay daadadka BDNF ee cocaine.	Bilaha 1-3.	Dhaqdhaqaaqa Cocaine ee yareeya BDNF iyo saameynta ay ku leedahay xubnaha neuronka ayaa laga ilaalin karaa heerka synaptogenesis iyadoo la isticmaalo Dihexa. Waa mid aad u xoog badan—billow adagga ugu yar. Xog koontarool ah oo ka soo baxay dadka waa yaraa; waxa jira sababto kala duwan oo siinaya in cocaine ay dhaawac ku timaado qaybaha hore ee maskaxda.

Qeybta 5 — Xoogga Saarka Kokaynta — Fahamka iyo Joojinta.

THE CENTURION - Xoogga ugu sareeya, waxqabadka ugu degdegga badan ee ku jira qaybta dawooyinka firfircoon.

Cocaine-ga ayaa ka mid ah waxyaalaha ugu xooggan ee sababa raadinta daacuun, waana ku xeeladaysan inay xakameeyaan dadka qaba caabuqa. Calaamadda hormoonka dopamine ee horay u jirta oo cocaine-ga uu ka dhigi karo maskaxda marka laga helo calaamadaha la xidhiidhinaya cocaine-ga waxay leedahay awood iyo xawaare heer sare ah – wax yar oo ay ku dhex jirto calaamado muhiim ah (cod gaar ah, aragti ka timo cad, jawi shucuureed oo la xidhiidhinaya isticmaalka, cunto gaar ah), wareerka hormoonka dopamine ayaa bilaabaya awood ugu weyn.

Tani ma aha habka ka fikirka. Waa dhacdada neyrolojiga ah ee ka horaysa fikradda. Dhiqsiyaasha dopamine-ga ee filan ayaa laga soo saaray maskaxda kahor inta ay qaybta hore ee maskaxda (prefrontal cortex) awood u yeelanayso inay qiimeeyo. Sababtaas awgeed, habka "kaliya ha ka fikirin" ma shaqeeyo marka la isticmaalo daacuun: raadintu kuma bilowdo fikradda. Fikraddu waxay imanaysaa kadib.

Nawaaxiga hawlgalka waa inuu noqdaa mid xikmad leh ka hor inta uu noqdo mid maskax ah: ficilku ayaa ka horeeya fahamka.

Khariidada Waxa Keena Inaad Xoog Weydiiso Cocaine.

Nooga sii sheeg nooca trigger-ka.	Dhacdada nefro-cunnaha.	Istiraatijiyad qatar ah.
Tilmaanta deegaanka (inta ugu sarreysa).	Meelaha gaar ah, dadka, agabka, cuntooyinka, musiqa, iyo xaaladaha bulshada – wax kasta oo si joogto ah loola xidhiidho isticmaalka cocaine ayaa sababa in dopamine soo saaro ka hor intaadan la fahmin xiisaha.	Ka baxsada aagga si degdeg ah. Ha heshiisiin. Haku noqon "kaliya sagootin." Ka baxitaanka jirka ee aagga ayaa ah tallaabada ugu horreysa, ma kan ugu danbeeya. Dhaqdhaqaaqa 'cue-reactivity' wuxuu u baahan yahay aagga 'cue'. Ka saar naftaada aagga ka hor intaadan sameyn wax kale.
Xogta socdaalka/waxqabadka.	Munaasabadaha shaqo, xafladaha, iyo xaaladaha bulshada oo ay hore loo isticmaali jirey cocaa'in si loola soo baxdo — maskaxda waxay abuureysaa dopamine raadin ah (anticipatory dopamine) xaaladdan oo kale sababtoo ah	Hubso arrimaha bulshadu ku halis badan yihiin: soo gaadh wax yar oo ka dib, isla bixitaanka horay; keen qof kale oo aan cabbin; diyaari sabab ayadoo aad ka baxaysid; fuli daawooyinka kahor xaflada. Kalsoonida bulshadu ee

	waxay baratay in cocaa'inta ay ka horreeydo.	cocaine-ka bixisay waa in la dhiso iyadoo loo adeegsanayo habraacyo kale (Qeybta 6) kahor inta aysan arrimaha bulshadu ku halis badan yihiin u rogin raaxo.
Dareysiga oo yaraada (caajis).	Xaaladda niyad-jabka iyo dareenka yaraada ee bilaha hore ee ka soo kabista waxay keentaa raadin gaar ah: "Waan rabaa inaan wax dareemo." Sababta ma aha kokaaynta xaqiiq ahaan, laakiin waa dhammaanka xaaladda niyad-jabka. Wax kasta oo socod leh ee dopamine ayaa u fiican. Kokaayntu waxay ahayd midda ugu dhaqsaha badan ee laga heli karo.	Dareenkaani waxay u baahan yihiin dadaal xooggan oo siibada dabiiciga ah: jimicsimo culus (waxa ugu degdeg badan ee siibada dabiiciga ah), qabys, tartan, caqabad abuurista. Waxyaalahaas oo leh xaddi ay ka sameeyaan natiijo wanaagsan, mana aha kaliya inay bixiyaan natiijo ku filan. Xadiidka "Warrior" waa mid aan la beddelin—waa inuu fuliso.
Dareenka shucuurta iyo kalsoonida bulshada.	Inaga soo muuqashada xaalad bulshadu iyadoo aad dareento in aad ku filaneyn ilaa inta aad isticmaaleysid daawadaas — raaxo, kalsooni, iyo aqoon-fakar oo cocaine bixisay ayaa maqan, waxaana laga dhigi karaa heerka caafimaadka ah ee bulshadu inuu yahay mid ku filin.	5-HTP iyo tababarka xiriirka bulshada. Himilada shucuureed waxay ahayd mid qayb ka ah daawadu (xannibaadda SERT) iyo qayb kale oo ah habsamiyeed (kuwa isticmaala kokaaynta waxay muddo sannado ah ku tababareen inay muujiyaan xiriir bulshadeed xooggan iyadoo ay ku jirto kokaaynta). Qeybta habsamiyeed ee tan waxaa dib u hagaajin kara tababar joogto ah oo lagu sameeyo meelo aan khatar weyn lahayn. Qeybta serotonin-ka waxaa taageeya 5-HTP iyo dhaqamada dabiiciga ah ee kordhinaysa serotonin-ka.
Cudurka indhaha ee loo yaqaan "phantom smell" (oo si rasmi ah loogu qoray buugga cilmibaarista).	Buuggan waxa ku jira tilmaamo gaar ah oo ku saabsan "xirmooyinka caafimaad ee ketamine" iyo, si kalla ah, cunto kariska cocaine-ga leh sida uu u eg yahay dareenka kaaga imanaya xusuusta dareenka. Intaa waxaa dheer, maskaxda ayaa awood u leedahay inay horay u sii diyaarisay xusuusta dareenka.	Buuggu kala saaraa labo nooc: mid horay loo qorsheeyay (oo ay ku dhacdo calaamado, oo socda ilaa daqiiqado ama daqriiqyo, isla markaana laga dareebo raad) iyo mid ka dhasha jidhka (iyadoo shaqo leh, laga soo saaro kaydka dufayska ee maadada cocaine-ga ah, isla markaana laga dareebo madax-xanuun ahaan, mana aha raad, waxayna socotaa muddo dheer). Labadaasba way ka banaanayaan waqtiga, waxayna muujinayaan in caafimadda ay u shaqaynayso, ma aha inay

		fashilantay.

COCAINE CRAVING INTERRUPT – PROTOKOOLKA 5 DAQIIQO AH.

1. Ka baxsida xaaladda. Iska bood. U guur qol kale. Baco dibedda. Kaliya samee tan, wax kasta oo kale ha sameyn inta aad ku jirto meeshaas.
2. INTERRUPT KA FIIDAN XAQIIQ. Labaatan jamping jack, orodka ku wareegida xaafadda, biyo qabow oo wajahada lagu shubayo, ama wax kasta oo abuuraya dareen jirro ah oo degdeg ah. Dhaqdhaqaaqa "Warrior" wuxuu u baahan yahay in la damiyo si xooggan, ma aha si macaan. Tani ma ahan raaxo aan loo baahnayn. Waa hagaajinta nafaqada maskaxda.
3. NEESASHADA 4-7-8 — LIXIN DHEER. Ka dib marka ay dhacdo dhaqdhaqaaqa jirka ee qasabka ah, nidaamka parasympathetic waa in la hirgaliyo. Masuulka maskaxda "warrior" ee uu ku jirey raadinta ugu sarreysa ee dopamine-ga ayaa u baahan in lagu xakameeyo iyada oo loo isticmaalo "vagal brake". Lix cycles, ma aha afar.
4. Cuntada NAC iyo tyrosine. Iskuulinta glutamate (NAC) iyo kaas oo ah unugga horay u ah ee dopamine (tyrosine) waxay si wada jir ah uga hortagaan dhibaatada kimikaalka neefsiga ee ku dhisan rabitaanka. Kuwani ma aha dawooyin been abuur ah; waxa kale oo ah alaabta ugu sarreysan ee calaamadda abaalmarinta ay rabitaanku u baahan yahay, taas oo la siiyo iyada oo loo marayo jidka soo saarista, mana aha jidka joojinta dib-u-celiska.
5. XIRIIR: Lambar telefoon ama fariin qoraal ah oo aad ku la xiriirto kooxdaada taageerada. Dhaqdhaqaaqa raadinta dopamine-ka ayaa lagu tababaray xaalado bulshada – daahiradu waxay ahayd daroogada bulshada. Xidhiidhku wuxuu bixiyaa calaamad dhab ah oo dopamine ah oo si qeyb ahaan u daboolaysa baahida shaqadaas. Magacaab waxa socda. Ma tihid mid u baahan bad-qabsigga. Waxaad u baahan tahay calaamadda.
6. FULA abuurka ugu weyn ee dabiiciga ah ee laga heli karo. Ka soo bax qeybta 6aad. Wax kasta oo si degdeg ah loo helayo oo xoog leh. Hawl maalmahaada ah ee fudud ma awoodo inay daboolto baahida "warrior-ka". Waa in ay tahay xaqiiq tan.
7. Calan, nooc, xadla (0-10), tallaabo, natiijo. Saddex usbuuc oo macluumaad ah ayaa muujinaya qaabkaaga gaarka ah ee raadraadka, taasoo beddelaysa sida aad ula tiirsato raadraadkaas.

Qeybta 6 — Kala-guurka Cudurrada Camirka: Abuurista Xoogga Dabiiciga ee Askarta.

THE CENTURION — Qoraalka Centurian C-28 oo la adeegsado sidii caawin loogu gaarsiiyo qofka ka soo kabaya isticmaalka kokainka — Nolosha ay u baahan tahay maskaxda dagaalyaha.

Buuggu waxa uu si sax ah u qeexay waxa ay dhismaha "Warrior" u baahan tahay, iyo waxa ay kaanta (cocaine) bixisay: dareenka nooleynka, oo ah waxa aan heerka caadiga ah ee jirku leeyahay. Ma aha raaxo. Ma aha nafis. Ma aha ka baxsan dhibaatada. Nooleyn.

Qofka olombikada ah ee waxa uu ku takhmay sannado oo ay ka mid ahaayeen waayo aragnimadii nolosha adag, taas oo laga soo saaray dopamine-ga badan, wuxuu leeyahay awood u gaar ah oo loo adeegsan karo waxyaabo cajiib ah. Nidaamkaas oo uu ku raadsaday cocaainka si ay u noqoto waxtar weyn ayaa sidoo kale la isticmaali karaa si loo helo xirfad, tartan, ka qaybgal, iyo guul, haddii laga siiyo jihada saxda ah.

Dhacdaha dabiiciga ah ee ka hortagga caadada oo la xidhiidha kobocda ka bogsashada daacuunta ma aha nolol nabdoon. Waa nolol dhab ah. Nolol loo habeeyay si uu u waafaqo baahida dabiiciga ah ee maskaxda.

Dhamayntada Dabiiciga ah ee Doobamiinta ee Askarriga.

Source	Caddaarinta dopamine.	Sidee loo fulin karaa?	For cocaine recovery specifically
Fadliga xoogga badan — gaar ahaan tartanka.	Dopamine, norepinephrine, endorphin, iyo BDNF oo si wadajir ah u sarreeya.	Orro, CrossFit, farsamada dagaalka, iyo ciyaaraha tartanka - maalin walba, 45 daqiiqo ama in ka badan. Xoogga loo adeegsado waa inuu dhab ah yahay, mana aha mid fudud.	Waxa ku saabsan qaabka "Warrior", xaddiiska jimicsiga ayaa muhiim ka badan waqtiga. Saacado 20 ah oo socod degdeg ah oo aad u xoogan waxay bixin kartaa calaamadaha dopamine-ga in kasta oo ay tahay 60 daqiiqo oo orod fudud. Nidaamka neerfiska ee cocaalada soo celinaya waxa loo baahan yahay xaddiis dhab ah si uu u abuuro kimista caafimaad la mid ah. Tani waa qorshe aan beddel lahayn. Samee ugu horreysan.
Tartanka tooska ah.	Dhaqdaha badan — xagga bulshada	Ciyaaraha tartan, farsamada dagaalka, ciyaaraha dagaalka, ciyaaraha	Dheereynta doopaamiin ee ka dhalanaysa guulada - gaar ahaan marka aad ka wanaagsantahay tartan ceyn ah oo xilli gooni ah -

	ayaa kor u qaadaya dafiinka dopamine ilaa 3-5 jeer marka loo eego guuleysiga shaqsiga ah.	elektaroonikada ee tartanka, shax, tartamada iibka, falanqeyn.	waxay ka mid tahay dhaqdhaqaaqyada ugu xooggan ee doopaamiinta ee niska. Qofka "warrior-ka" ee isticmaalay kokaanta si uu u hagaajiyo wax qabadkiisa shaqo iyo bulshada, tartanka wuxuu bixiyaa dareenka doopaamiin ee ay kokaantu ku bedeshay. Raadi tartan. Kusoo biir. Doorka guulaysiga ayaa ah meelaha kokaanta ka socotay.
Waxqabad shaqo oo muhiim ah.	Dopamiin sare leh oo la jaanqaadaya xaqiijinta bulshada.	Hadalo qabso ah, bandhigyo, ganacsiga, iibka, farshaxanada, hogaaminta.	Caqliiska "Warrior" wuxuu shaqeeyaa si wanaagsan marka ay jirto cadaadis. Nooca Val/Val ee COMT, kaas oo si degdeg ah u nadiifiya kimistaanka stress-ka, waa caqliiska ka baxsada stress-ka isla markaana shaqeeya si fiican inta lagu jiro cadaadiska. Waxyaalaha uu cocaine awooday inuu sameeyo xirfadaha, caqliiska "Warrior" ee soo ceshay ayaa laga heli karaa iyadoo la isticmaalo habab sharci ah oo diyaarinta iyo shaqada ah oo ay cocaine gaadhsatay. Habkan degdega ah wuxuu qofka ku dhiciyay kalsooni. In la abuurro awood dhab ah waxay soo saartaa ixtiraam joogto ah.
Xirfad sare oo la gaarsiiyo iyada oo loo eego natiijooyinka.	Waa mid sare, gaar ahaan marka ay khusayso dadka iyo natiijooyinka.	Bandhigga musiqa, cabaarinta, farshaxan oo leh bandhig, qoraalka oo leh akhristayaal, wax soo saarka kunsocod ah ee leh dad daawanaya.	Dareenka abuurka ee cocaa ay si rasmi ah u abuurtay—wada hadalka cajiibka, bandhigga dhiirran—waxaa laga heli karaa khibrad iyo barbaarid dhab ah oo ku takhasusay abuurka, iyo sidoo kale qaabka uu ugu muujin karo dadka kale. Farqiga: dareenka abuurka cocaa wuxuu ahaa mid la qabay oo xumaaday; khibrada dhab ah ee abuurku waxay ka horayso isbeddel iyo koboc.
Dhaqdhaqaaqa jirka iyo qabaca qabow ee la isku daray.	Dareen aad u sarreeya — kororka norepinephrine + BDNF + endorphin; xitaalkaani wuxuu	Qorrax kasta, sameyn waxyaalahani: * Dhaqaaqa qabow, ka dibna jimicsi; ama jimicsi, ka dibna daba dhawr	Isbedelka uu yeelo jirka marka la kulmo qabow iyo dhaqdhaqaaqa xooggan wuxuu keenaa kororka norepinephrine oo la mid ah saameynta ay cocaine ka geysato xannibaadda NET, taas oo ah dareeriska, taminta, iyo dareenka nolosha—

	keenayaa raaxo iyo dareen wanaagsan oo socda ilaa 2-3 saacad.	qabow.	iyadoo laga soo celinayo adagga norepinephrine. Sida dadka maskaxdoodu u shaqeeyo ee ku xiisaystay qaybta norepinephrine ee cocaine, tan waxay tahay beddel dabiici ah oo ugu fiican.
Xirmo iyo xiriir dhab ah.	Daro heer dhexdhexaad ah ilaa sare – oksitosiin + endorfiin + serotoniin.	Xidhiidhka dhabta ah ee qoto dheer oo laga yaabo inuu yahay mid ilaa labo. Bulshada caafimaadka. Dhaqdhaqaaqa xoogga badan ee la wadaaga dad kale. Adeegga meelaha u baahan kalsoonimo.	Saamaynta bulshada ee cocaa, taas oo ah dareenka xiriirka dhabta ah, aqoonta wanaagsan ee suugaanta, dareenka in aad la mid tahay dadka kale iyo inay ku yaqaanaan – waxay ahayd qayb ka mid ah saamaynta daawadu, laakiin sidoo kale waxay ahayd ogolaanshaha cocaa ay bixisay si aad u noqoto qof furan oo ka qayb qaata. Cadaadiska caafimaadka dib u dhiska awoodda xiriirka dhabta ah ee bulshada, iyadoo aan loo baahnin ogolaanshahaas. Tan waxay qaadataa waqti dheer marka loo eego hagaajinta dopamine-ga, laakiin waxay ka mid tahay waxyaalaha ugu faa'idada badan.
Adeegga waqtiyada badan — caawinta dadka kale inay ka soo kabo.	Dheer - joogto; ilaha ugu fiican ee dheeriga ah ee daaminka (dopamine) oo loogu talagalay askariga.	Taageerada ka soo celiska, kafaalinta, tilmaanta, difaaca, wax walba oo awooddaada "warrior" si toos ah u hagaajinaysa xaaladda qof kale.	Dheefaha "Warrior" ee qofka ka soo kabaya isticmalka daahiriga, oo leh awood sare, awood u yeelaneysa cadaadiska, iyo raadinta xoogga, waa mid ka mid ah tababaraha ugu wanaagsan ee dadka kale ee la wadaagay awoogaas. Qofka ku noqday meesha qofka isticmalka daahiriga joogo, isla markaana dhiseey leedahay nolosha ka dib, waxa uu leeyahay shay aan lacag laga iibsan karin ama lagu sameyn karo. Dad badan oo waqtiga dheer ka soo kabanaya isticmalka daahiriga waxay helaan ilbiriqsiga ugu kalsoona iyo ugu dhabta ah iyaga oo noqda hoggaamiye.

Agaansiga Kalsoonida Bulshada – Dib u dhiska adag, la'aan dawo.

THE CENTURION – Shaqada ay serotonin ka qabanaysay oo horta ahayd ee cocaine sameynaysay.

Raaxo badan, kalsooni, iyo xirmo-qabsi wanaagsan oo ay bixiso xayidhmada SERT ee ku jirta cocaanka ayaa ah mid ka mid ah qaybaha isticmaalka cocaanka ee dadku ugu yar yihiin inay ka hadlaan waxayna u baahan yihiin. Xaaladda socdaalka caafimaadka—dad badan oo qaba cudurrada isticmaalka cocaanka—waxay dareemayaan inay wax ka sii xun tahay marka ay ku sugan yihiin, laakiin sidoo kale inay aad u hoos u dhacday. Wuxuuna dareemayaa inuu dadaal u baahan yahay inuu hadlo. Dhoola-caddada iyo isku-xidhka dabiiciga ah ee cocaanka soo saaray waxay u muuqdaan inay maqan yihiin.

Kasta, tani waa dhab, waxayna u badan tahay inay saameyn ku leedahay serotonin. Nidaamka serotonin ayaa dib u soo kaboobo marka la joojiyo isticmaalka iyo marka laga helo taageerada kor ku xusan. Laakiin qaybta dhaqdhaqaaqa ayaa sidoo kale muhiim u ah: Qofku, inta uu ka waranayo daawada cocaine, wuxuu sameeyay howl gaaraysa oo wanaagsan. Xirfaddani waa dhab. Kaliya waxay u baahan tahay inay la midowdo tababar aan ku salaysnayn kalsoonida laga helayo daawada.

Dhawaaqyada:

- Bilow adkeyga socdaalkaaga iyada oo aad ku xoqoto xiriirka shakhsi ahaaneed ee yaryar, sida kooxaha yar, dadka aad aamini karto, iyo meelaha aad si joogto ah u tahay, halkii aad si toos ah ugu dhex galidoona munaasabadaha sare ee shaqada iyo bulshada oo ay ku jirto isticmaalka koka.
- Diyaarinta badanaa kimiaalka: kalsoonida ay cocaine bixiso, taas oo ah in ay buuxineyso nidaamka serotonin, waxa loo gaari karaa iyada oo la diyaarinayo si fiican — in la fahmo macnaha, in la tababaro wada hadalka, iyo in la sameeyo jimicsiga jirka ee uu jidhku u baahan yahay si uu dareemo awood. Ciidamada diyaaranaa waxay ka wanaagsan yihiin ciidamada daawada muddo dheer.
- Bukaashada serotonin: 5-HTP (50–100mg galbeeto), inositol, iyo protin ku filan—buqaashooyinka dib u dhiska serotonin ee qaybta 4.3—waxay bixiyaan taageero dhab ah oo kimiko ah oo loogu talagalay dhinaca kalsoonida bulshada ee ka mid ah caafimadda.
- Beesha caafimaadka waxay u tahay meel tababar ah: shuruucda tobnaan, SMART Recovery, ama beesh kasta oo ka mid ah beysha caafimaadka waxay bixisaa jawi bulsheed oo gaar ah oo ay ku fahamsanaan yihiin, halkaasoo maskaxdu inay tahay ikhtiyaar iyo xiriirka dhabnimo leh. Tani waa beesha serotonin ee ay kooxda isticmaalka daacuunta u doonaysay inay sameeyo si kimiko ah.

Qeybta 7 — Habka Adeegga Caafimaadka: Khariidaddaada.

Maraxada.	Talaabooyinka.	Waqfiga ugu weyn.	Cocaine-ga ku taktusuganaa.
Qiimayn caafimaad (maalmaha 0-7).	Cabdariiq, carbo-xirid haddii loo baahdo, dhakhtar cilmi nafaqo ah haddii ay jiraan waxyeellooyin ku yimaada maskaxda, iyo dhakhtar xanuunka caadiga ah.	Baadhista caafimaadka wadnaha; fahamka dhiigga ee lagu sameeyo daawada levamisole; baadhista maskaxda; baadhista cudurrada galmada, HIV, iyo HCV; baadhista ADHD haddii loo arko inay lag u baahan yahay.	Codsiga caafimaadku waa inuu dhaco usbuuca koowaad ee ka dib marka laga soo kabo, mana aha bilaha danbe. Xanuunka levamisole agranulocytosis wuxuu noqon karaa mid halis ah haddii aan la ogaan. Dhaawaca wadniga ee ka dhashay isticmaalka kokaanta waa mid sii kordhaya. Codsiga caafimaadka ma aha mid ikhtiyaari oo ah iska warqab - wuxuu yahay ammaan.
Aasaasida Dabiiga (Maalmaha 1-14).	Protocol 07, Protocol 09, Protocol 17, Protocol 18.	NAC, tyrosine, 5-MTHF, magnesium, 5-HTP, bilawga jimicsiga, qorshe nabarka.	NAC maalinta koowaad. Tyrosine maalinta koowaad. Magnesium maalinta koowaad. Dhaqdhaqaaqa saddexda nooc ee maadada ay ka banaan yihiin waxay u baahan tahay taageero dib u dhiska ah oo laga bilaabo bilawga. Qorsheynta "stimulant crash sonic protocol" (60–80 BPM, alaab tayo leh) toddobaadka koowaad. Qorshe 07 (nafaqo) waxay muujinaysaa muhiimadda borotiinka—wax soo saarka dopamine iyo serotonin waxay u baahan yihiin unugyada amino acid.
Khariidada Jiniiska (Usbuucyadii 1-4)	Qeybta 15 (Buug-gacmeedyada), qiimeynta COMT, DRD2, DAT1, SLC6A4, MTHFR.	COMT, sharciga; Tirooyinka cudurka nacaybka (Reward Deficiency Syndrome); xaaladda methylate; calaamadaha diidnimada jirro ee ADHD.	COMT Val/Val ayaa ah natiijada ugu muhiimsan ee lagu helo baadhista jiniiska – waxay beddesaa dhammaan jihada qaabka caafimadda. DRD2 A1 allele waxay tilmaameysaa qofka "Warrior" ee leh labo dhibaato oo u baahan qaab ka mid ah abuurista xasilnimo. Calaamado badan ee ADHD (DAT1, DRD4) waxay macneeyaan inay jiraan caafimaad kale oo lagama maaro in la helo daawo.
Awoodska Dhismaha	Talaalka 03 (farsamo),	Fadliga culus oo maalin walba la	Jidka caafimaadku ma awoodo inuu ka fogaado xanuunka, sidaasna

(Usbuucyada 2-12).	Talaalka 04 (beeraley), Qaybta 6 ee buuggan.	sameeyo; aqoonsiga tartanka; dhaqdhaqaaqa abuurista; horumarinta xiriirka bulshada.	waxa ku socon kara. Waa inaad u sameysato mashruuc oo leh xoog dhab ah. Hubi isla-xitaalka cudurrada ee dabiiciga ah si degdeg ah — wuxuu noqon doonaa aagga tartanka qofkan? Waa maxay farsamada abuurista ay u baahan yihiin? Waxa soo saari doona dareenka nolosha oo ay si dabiici ah u ubaahan yihiin? Go'aanadani, oo la gaaro toddobaadyada 2-4, waxay go'aaminayaan sida ugu fiican ee caafimaadka.
Caddaarinta Deegaanka (Usbuucyada 2-12)	Protocol 02, Protocol 05, Protocol 08, Protocol 13	Ka hortagga wareerka ku dhaca ka dib marka laga tago isticmalka kaniisada; ka fogeeyo waxyaalaha xusuusiyaya; hagaajinta jawiga bulshadu leedahay; sahamin waxyaalaha keena kara inuu qofku mar kale isticmaalo.	Cocaine cue-reactivity waa mid ka mid ah kuwa ugu xooggan daa'imiska caafimaadka. Qorshe 05 (dib u habayn kasta) waxay u baahan tahay adkeysi ku saabsan deegaannada shakhsi ahaaneed, dadka, iyo xilliyada la xidhiidha isticmaalka. Deegaanka shakhsi ah ee daawada waa in si gaar ah oo qorsheysan loo hagaajiyo—lama yareyso kaliya, laakiin laga beddelo.
Daawaynta ADHD (Laba usbuuc ama in ka badan haddii loo baahnaado).	Takhtarka caafimaadka maskaxda ee xanuunka qatarta ah.	Daawaynta ADHD ee aan ku jirnayn dawooyinka kicinta; taageerada maskaxda; caawinta shaqooyinka maamulka.	Haddii qiimeynta ADHD xaqiijiso dhakhso-sameynta, daawaynta aan ku salaysnayn maadada ayaa bilowday (atomoxetine, bupropion, guanfacine, viloxazine), iyadoo la wado qaabka caafimadda. Daawaynta ADHD waxay yareynaysaa saamaynta cocaine ee maskaxda iyo inay bixiso taageerada shaqo-maamulka ay maslaxu u baahan tahay.
Shaqaalaha (Bilada 2-12)	Protocol 20, Protocol 21, C-28	Aqoonsiga "Warrior" oo ka baxsan qaxwaha; dib u habaynnaan aqoonsiga shaqo iyo bulshada; ujeedo.	Cudurka isticmaalka kokaaynta ee dadka "Warrior" ah badanaa wuxuu ku lug leeyahay aqoonsi shaqo ama bulsho oo laga dhigay iyadoo la adeegsanayo kokaaynta si ay u wanaajiso natiijooyinka. "Ma waan awoodin inaan shaqada qabto aan ka isticmaalo" waa walaac caadi ah oo dhab ah. Aqoonsiga shaqo ayaa tan si toos ah uga hadlaya: sida uu u eg yahay xirfadaha shaqo ee runta ah, oo ku salaysan awood dhab ah, mana aha wanaajinta kimikaalka.
Ciyaar dheer	Protocol 24,	Caddaarista	Dastuurka "Warrior" ee qofka ka

(6 bilood ama in ka badan).	Protocol 25, C-28, C-31	ujeedada; tartanka iyo xirfad-sameynta oo si buuxda loo fulinayo; dagaalyaha oo muujinaya awooddiisa ugu weyn, laakiin aan isticmaalin kimikaal.	soo kabay isticmalka kokaanta, kaas oo inta badan ku takabbareeya jimicsiga, tartanka, farxad-dhaqaajin, xiriirada bulshadu, iyo shaqo muhiim ah, waa mid ka mid ah abuurista ugu fiican ee ka fogeysa isticmalka kokaanta. Heerka xoogga uu ku jiray isticmaalku ayaa hadda u adeegaya wax dhab ah. Kutubtaan waxaa qayb ka qoray qofkan oo kale.

Qeybta 8 – Heerka Taageerada Caafimaadka.

Ka duwan opioidka, benzodiazepine-yada, iyo alkoholka, ma jirto dawo oo si rasmi ah loo ansixiyay oo loogu talagalay xanuunka isticmaalka kokaanta. Tani waa cayn gaar ah oo ku dhisan habaynka caafimaadka — xanuunka isticmaalka kokaanta wuxuu sababaa dhibaato iyo geerid badan, waxaana mid ka mid ah fallaadaha ugu weyn ee daawada cudurrada qallafsocotka ah inuusan jirin dawo tayo leh oo lagu daweeyo.

Waa wax jira.

Daawada leh caddeymo ah oo looga isticmaalo xanuunka isticmalka kokaaynta.

Daawada.	Caddaymo iyo habka shaqeeyaha.	Tixgallo iyo arrimaha caafimaad ee la xidhiidha jinsiga.
Bupropion (Wellbutrin)	Xannibaadda dopamine iyo norepinephrine; waxaad ka heli kartaa caddeymo yar oo ku saabsan yareynta raadraadka kokaaynta; waxaadna ka heli kartaa caddeymo weyn oo ku saabsan qaybta murugga ee xanuunka ka baxa kokaaynta.	CYP2B6 waxa uu burburiyaa — dadka aan si wanaagsan u burburin karin waxay ku arkaan heerarka dhiigga oo sareeya daawada marka la qaado miisaasho caadi ah. Dadka Val/Val COMT Warriors-ka ah waxay ogaan karaan in bupropion ay bixiso dareeriska dopamine ee filan si ay uga dhifaadsadaan raadinta coca. Waxa uu leeyahay labo hawl: wuxuu daweeyaa xanuunka ka soo baxa iyo dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda, sidoo kale waxay u adeegtaa sidii beddel dopamine oo loogu talagalay dadka Warrior constitution-ka ah. Waxa kale oo uu daweyn karaa ADHD haddii ay jirto.
Modafinil / Armodafinil	Daawada korisa dareenka, taas oo wax ka beddelaysa shubakadda iyo nefroonka; caddeymo ku saabsan raadinta daawaha coca iyo hawl-qabadka maskaxda ee qeybta bilaha ugu horreeya ee caafimadda.	Waxaa jira dawooyin aan ku jirin stimulants (maantaan lahayn saameynta amphetamine) oo xoogsiinaya, balse ka caawiya in qofka socdo, waxayna si fudud u taageeraan dopamine-ga iyadoo aysan sababin wax khatar ah oo ku dhacsan. Waxay yihiin kuwa muhiim u ah xanuunka maskaxda iyo daadadka ee bilaha hore ee ka soo kabashada isticmalka coca. Daawadan waxaa bedela enzyme-ka CYP3A4. La hadal doktar takhasus leh oo ku takhasusay caafimaadka dadka qatarta ah.
Naltrexone.	Qaybinta opioid-ka — waxa ay	Dadka heysta gene-yada OPRM1 A118G ayaa muujinaya natiijooyin ugu fiican.

	yareynaysaa saamaynta raaxada leh ee cocaalka iyada oo laga beddelo nidaamka opioid-ka; waxaa jira caddeymo yar oo muujinaya inay caawin karto yareynta xiisaha cocaalka ee qaar ka mid ah daraasadaha.	Waxaa jira caddeymo sheegaya inay naloxone hoos u dhigi karto dareenka raaxada ee isticmaalka kokaanta, taas oo ka dhigi karta in dib u bilowga (relapse) ay noqoto wax aan si fudud loo helin xitaa marka uu dhaco. Ma aha daawadii ugu horreysay, laakiin waxay noqon kartaa mid ku habboon dadka qaba labo dhibaatooyin: isticmaalka kokaanta iyo cabbista alkohoolka.
GLP-1 agonists (semaglutide, tirzepatide)	Yaraynta calaamada "doonista" abuurka raaxada iyadoo la isticmaalo daadsiinta iyo isbedelka wareega raaxada; xog cusub oo laga helo sannadihii 2025-2026 ayaa muujinaysa dhimaynta laga filayo ee isticmalka kokainka.	Horumar muhiim ah oo soo socda ee daawaynta caqarrada kokaynta. Nidaamka la mid ah ayaa siiyay hoos u dhac 50-60% ah isticmaalka alkohoolka, waxaana jira xog cusub oo ku saabsan kansarta opioid, waxayna muujinaysaa caddeymo bilow ah oo ku saabsan kokaynta. La hadal dhakhtar — faa'idada caafimaadku sidoo kale waxay macneen dhibaatooyinka caafimaadka jirka ee ka dhasha isticmaalka kokaynta.
Disulfiram (Antabuse)	Isticmaalka aan caadiga ahayn ee dawooyinka lagu isticmalo si loo yareeyo saamaynta cocaanka — waxa uu xakameeyaa enzyme ka mid ah oo loogu yeero dopamine beta-hydroxylase, taasoo hoos u dhigaysa soo saarista norepinephrine, waxayna saameyn ku yeelan kartaa raadinta cocaanka.	Caddiminta wax soo saarka: Waxaa jira caddeymo kala duwan—waxaa laga helay daraasadaha qaarkood in ay yareeyaan raad-raadka, halka kuwa kale aysan ku muuqan. Waa mid ka fiican dadka leh xanuunka cabitaanka alkohoolka ee isku dhex jira. Waxay u baahan tahay in aad si buuxda uga fogaato alkohoolka (waxay keentaa fayidmo halis ah marka la cabo alkohool). Dadka heesaya ALDH2: waxay keentaa fayidmo gaar ah marka la cabo alkohool.
Daawada ku takhmareynta ADHD ee aan ka bixin cabitaanka.	Haddii la xaqiijiyo in ADHD ay ka jirto, dawooyinka kala duwan ee loo isticmaali karo waxaa kamid ah: atomoxetine, bupropion, guanfacine, viloxazine; kuwaas	Kani waa mid ka mid ah daamuurista caafimaad ee ugu muhiimsan oo laga heli karo xanuunka isticmaalka kokaaynta, gaar ahaan marka uu la isku daro xanuunka ADHD. Qofkii ku isticmaalayay kokaayinta si uu u diirada geliyo ayaa hadda helaya beddel aan sababin waxyeello. Tani waxay ka saareysaa mid ka mid ah sababaha ugu waaweyn ee keena in qofku isticmaalo kokaayinta. Ka hadal arintaan safiir

	oo wax laga filayo inay daboolaan dhibaatooyinka ku dhisan DAT/DRD4 ee sababtay in qofku isaga soo daweeyo iyadoo la adeegsanayo coca.	caafimaad oo ku takhasusay xanuunka ilaalnimada.

Ergeyso dambe.

THE CENTURION – Askaryahankan ma uusan raadinayn in uu ka cararo. Wuxuu raadinayey dagaal mudan.

Buuggan waxaa loo hibeeyay kuwa waqtigu ka dhammaaday kahor inta ay ogaan lahaayeen in biyolojiyadoodu aysan ahayn dhibaatada. Qorsheynta "Warrior", kuwa waqtigii ka dhammaaday waxay inta badan ahaayeen dadka ugu firfirsoon, ugu xiisaha leh, iyo ugu xoogga saarayasha ee qolka. Kokeynta ayaa u soo muuqday sababta oo ahayd inay si sax ah ula jaanqaadeen waxyaalaha ay ka maqnaayeen iyo waxyaalaha ay u baahnaayeen.

Waa ku dhowaan sidii ay u yeesheen xanuunka. Waxay la kulmeen caqabadaha soo socda:

* Waxay ka baaqday inay helaan daawada lagaga fayido midabka iyo dareenka.
* Waxay la kulmeen culeysyadan jirro ee daran.
* Way ku dhacayaan halgankii ugu weynaa ee nolosha.

Haddii aad ka fikirto in aad isticmaali doonto daawada, waxaad u baahan tahay inaad ogaato faa'idooyinka iyo khatarta.

Ka bogsashada la tilmaamay inta badan ku saabsan ma aha in qofku noqdo mid nabad gelin, xasilloon, iyo mid fudud. Qofka "Jidka" (Warrior) ma noqda "Hogaamiye" (Sage) inta lagu jiro ka bogsashada. Xoogga ma yaraado. Baahida ku qanacsanaanta nolosha ma yaraado. Heerka ka saarista dopamine-ka ma yaraado.

Waxa lumayaa baahinta ay tahay in nidaamka lagu duubo maadada dhibaysa qalbiga—si dhab ah—si loo helo calaamadaha uu u baahan yahay.

Qofka dagaalameya ee si buuxda uga soo kabay—oo ku hawl galaya ilaa heer sare, ka qaybgalaya wax muhiim ah, abuuraya wax aan hore u jirin, dhisaaya wax oo caawinaya dadka weli ku jira—ma aha qof hoos loo kala diray oo horay ugu jiray isticmalka kokainka. Waa qof buuxa. Waa qofka ay kokaanku damac ka lahaa.

Dhibaatadu way u baahneyd in la xaliso, waxaana loo baahan jiray meel ay ku gaarsiisan tahay.

— — —

Tixgaal ka hesi buuggan dhamaystiran ee Recovery Kernel oo ku jira dhammaan qeexitaannada laga soo xusay.

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ KHEYRSIYO KA DHIGISTA DAAWO LA'AAN – MA AYSAN AHIN TALO BISMAD.

Sideen loo ilaalin karaa ka bogsashada isticmalka kokaaynta iyadoo la adeegsado Recovery Kernel | Taxanaha Tilmaanta Ku Takhasusay.